GOURMET / NIÑOS: TRATARLOS COMO LO VALIOSOS QUE SON ES LA BASE DE UNA VIDA ADULTA SANA

DESTINOS / CONTINUAMOS EL VIAJE POR POLONIA Y SU IDENTIDAD- PARTE IV

FASHION / LO MEJOR Y PEOR DE LOS 40 AÑOS DE LOS GOYA EN LA ALFOMBRA ROJA

Revista FEM International

ABRIL 2026 | EDICION # 170 | ESTADOS UNIDOS

Economía con propósito

La infancia y el dinero: Creencias que todavía nos gobiernan cómo lo que vivimos de niñas lo que hoy ganamos, gastamos y ahorramos

Earth Day

La primavera y el Día de la Tierra

Estoy bien... pero agotada

La verdad que millones de mujeres viven en silencio: trabajar, cuidar, sostener... y aún así sentirse al límite.

FEM INTERNATIONAL

Scan to discover !

https://bit.ly/revistasfem

SAVE
DA

20 AL 25 DE ABRIL 2025 **USA**

- LANZAMIENTO DE OBRAS
- VENTA DE LIBROS
- PONENCIAS
- ENTREVISTAS
- PANELISTAS INVITADOS
- Y MUCHO MAS.

YouTube

Suscríbete:

@feminternationaltv

FIDL

VIRTUAL 2020

FESTIVAL INTERNACIONAL DEL LIBRO

#FIDL2026

https://www.facebook.com/groups/fidloficial/

ABRIL 2026
ESTADOS UNIDOS | EDICION 170

contents

08 Salud sin letras pequeñas: Lo que todo Latino en New Jersey debe saber antes de elegir un seguro médico en 2026

12 Editorial

14 Latinoamérica ajusta sus tasas de interés en medio de la guerra en Oriente Medio y la volatilidad del crudo

GOURMET

22 **ARTICULO:** La quinua: El grano ancestral que conquistó el mundo

23 **Keke de quinua, higo y almendras**
Receta de D' Nonna Silvia Dulces

SPOTLIGHT

28 **VIDA Y BIENESTAR**
Niños: Tratarlos como lo valiosos que son es la base de una vida adulta sana

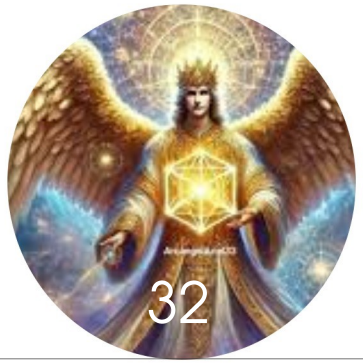
30 **INMIGRACION**
Con ICE, Trump prefiere la politiquería a las soluciones reales

32 **ESPIRITUALIDAD**
Dosis extra de preparación para el cambio energético que está ocurriendo

34 **JUVENTUD CONSCIENTE**
El éxito que resplandece desde la oscuridad

38 **RADIO ONLINE**
Lo mejor del mes de Marzo 2026 en Luna 9 Radio Digital

40 **PORTADA**
Estoy bien...pero agotada: La verdad sobre la salud mental de la mujer moderna



SECCION ESPECIAL ADVERTISING

60 **GUIA COMERCIAL** Lista de patrocinadores

12 **PROFESIONALES RECOMENDADOS** Los más destacados quienes impactan nuestra comunidad

CONDICIONES

©FEM International Magazine ® (***Fe y Esperanza Magazine LLC***) is a Registered Trademark. The products and services promoted in this magazine are responsibility of their owners. The articles written for this magazine are responsibility of their writers. Graphic designs and or ads created for advertising purposes are intellectual property of Fe y Esperanza Magazine LLC. Each ad is personalized for our sponsors.

ABRIL 2026
ESTADOS UNIDOS | EDICION 170

contents

FEATURES

48
DESTINOS
Polonia y su identidad—Parte IV

52
ECONOMIA CON PROPOSITO
La infancia y el dinero: Creencias que todavía nos gobiernan cómo lo que vivimos de niñas impactan lo que hoy ganamos, gastamos y ahorramos

56
EARTH DAY
El Día de la Tierra

63
ENTRETENIMIENTO

LUNA 9
RADIO DIGITAL
La nueva generación de la radio online

CONECTATE DESDE NEW JERSEY A LA

RADIO DIGITAL

ESCUCHANOS EN VIVO

GET IT ON Google Play
Download on the App Store
YouTube ZENO myTuner

1 201 305 0841
+1 551 327 2498

https://bit.ly/luna9radiodigital

Revista FEM International

PUBLISHER | EDITOR IN CHIEF
Francisco H. Isla:.

PRODUCCION
VICE-PRESIDENTE
María Isla

CEO
María Luisa Alcalá

COLUMNISTAS
INTERNACIONAL
Dr. Antero Flores Aráoz
Columnista Honorario desde Lima—Perú

GOURMET
Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO D'Nonna Silvia Dulces, Lima—Perú

DEJANDO HUELLAS
Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez
Artista plástico

INMIGRACION
Maribel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Voice

VIDA Y BIENESTAR
María Luisa Alcalá González
Terapeuta Sistémica, Tanatóloga y escritora mexicana.

DESTINOS
Irene Abecia
Guía de turismo desde España

CULTURAL
Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores

ESPIRITUAL
Karla Reyes Cantí
Mensajera y Consejera Angelical, creadora de "Bálsamo Para El Alma"

JUVENTUD COSCIENTE
Jesús María Ludi
Embajador Para La Paz y escritor argentino

ECONOMIA CON PROPOSITO
Graciela Velasco Aguirre
Contadora pública, escritora, podcaster y Co-Host de Semillas de Abundancia

https://archive.org/details/@fem_international_tv

CONOCE NUESTRA EDICION ANTERIOR

CONTACTO Y VENTAS MEXICO
feyesperanzamag@gmail.com
WhatsApp +15512548201

CONTACTO Y VENTAS USA
Teléfono: (201) 351-3907
WhatsApp +15512548201

SALUD SIN LETRAS PEQUEÑAS: LO QUE TODO LATINO EN NEW JERSEY DEBE SABER ANTES DE ELEGIR UN SEGURO MEDICO EN 2026

John Kutaich

Presidente y Fundador de Diverse Solutions Enterprise y Consultor de Negocios

ESPECIAL

Elegir un seguro médico nunca ha sido sencillo, pero en 2026 la tarea se ha vuelto aún más desafiante. Las primas han cambiado, los subsidios se han ajustado y las familias latinas enfrentan un panorama lleno de términos técnicos, formularios y decisiones que pueden afectar su bolsillo y su tranquilidad. Como consejero de seguros médicos, he visto de cerca cómo estas dudas se repiten en hogares de Union City, North Bergen, Elizabeth, Newark y prácticamente toda nuestra comunidad. Por eso, este artículo no busca venderte un plan, sino darte claridad para que tomes decisiones informadas y seguras.

En mi experiencia, esa es una de las razones más comunes por las que las personas terminan pagando de más o quedándose con coberturas que no se ajustan a su realidad

La salud no debería sentirse como un contrato lleno de trampas. Y sin embargo, muchas personas me dicen lo mismo: “No entiendo lo que estoy pagando”, “No sé si mi plan me cubre en una emergencia”, “Me subieron la mensualidad y no sé por qué”. Estas inquietudes no son exageradas; son reales, válidas y merecen respuestas claras.

Lo primero que debemos entender es que el sistema de seguros en Estados Unidos cambia constantemente. Cada año se ajustan precios, beneficios, deducibles y reglas de elegibilidad. En 2026, uno de los cambios más significativos ha sido la variación en los subsidios federales, lo que ha provocado que muchas familias vean aumentos inesperados en sus primas. Esto no significa que no existan opciones accesibles, pero sí exige una revisión más cuidadosa de cada caso.

Otro punto importante es que no todos los planes funcionan igual para todas las familias. Un trabajador independiente no necesita lo mismo que una madre con dos hijos, y una persona mayor no tiene las mismas prioridades que un joven recién llegado al país. Sin embargo, muchas veces elegimos un plan solo porque “alguien lo recomendó” o porque “es el que siempre he tenido”. En mi experiencia, esa es una de las razones más comunes por las que las personas terminan pagando de más o quedándose con coberturas que no se ajustan a su realidad.

También es fundamental hablar de las famosas “letras pequeñas”. No están ahí para asustarte, pero sí pueden confundirte. Conceptos como deducible, copago, coaseguro, máximo de bolsillo o red de proveedores pueden parecer complicados, pero son la clave para entender si un plan realmente te conviene. Un plan barato no siempre es el más económico a largo plazo, y

un plan costoso no necesariamente es el más completo. La verdadera pregunta es: ¿qué necesitas tú y tu familia?

En la comunidad latina, además, existe un factor emocional que no podemos ignorar: el miedo a equivocarse. Muchos de nosotros venimos de países donde el sistema de salud funciona de manera distinta, y enfrentarnos a formularios, portales digitales y términos legales puede generar ansiedad. Por eso, buscar orientación profesional no es un lujo; es una herramienta para proteger tu bienestar y tu economía.

Algo que siempre repito es que un buen seguro médico no se elige a la carrera. Se analiza. Se compara. Se pregunta. Se revisa cada detalle. Y sobre todo, se adapta a tu vida. Un consejero no está para presionarte, sino para acompañarte en ese proceso, explicarte con paciencia y ayudarte a evitar errores que podrían costarte miles de dólares en el futuro.

Este 2026 trae retos, sí, pero también oportunidades. Existen programas estatales, opciones para familias con ingresos mixtos, planes especiales para personas mayores, alternativas para quienes trabajan por cuenta propia y herramientas para quienes necesitan reducir su prima mensual. La clave está en conocerlas y saber cuál encaja contigo.

Mi invitación es simple: no tomes decisiones a ciegas. No firmes nada que no entiendas. No te quedes con dudas. La salud es demasiado importante como para dejarla en manos del azar. Y aunque el sistema pueda parecer complicado, no tienes por qué navegarlo solo. Hay recursos, hay apoyo y hay profesionales dispuestos a guiarte con honestidad y claridad.

En un mundo donde todo sube, donde el tiempo nunca alcanza y donde la información parece diseñada para confundir, tener un seguro médico adecuado es una forma de proteger lo más valioso: tu bienestar y el de tu familia. Y si algo he aprendido en todos estos años es que cuando una persona entiende de su cobertura, toma decisiones más seguras, más inteligentes y más tranquilas.

La salud no debería ser un misterio. Y este año, más que nunca, es momento de leer más allá de las letras pequeñas.

PROFESIONALES RECOMENDADOS

COMPROMISO, CALIDAD Y CONFIANZA

EN UN SOLO LUGAR

Encontrar a la persona indicada para un trabajo no siempre es fácil. A veces nos topamos con opciones que prometen mucho, pero no cumplen, y eso genera desconfianza. En FEM International creemos que la confianza se construye a través de la responsabilidad, la seriedad y, sobre todo, la calidad humana de quienes ofrecen sus servicios.

Por eso nace Profesionales Recomendados: un espacio pensado para acercarte a especialistas que no solo cuentan con experiencia y trayectoria, sino que también entienden lo importante que es brindar un trato cercano, transparente y comprometido. Aquí encontrarás a personas que trabajan con pasión, que cumplen lo que prometen y que buscan aportar soluciones reales a tus necesidades.

Porque cuando eliges bien, no solo resuelves un problema: también ganas tranquilidad.

PROFESIONALES

Ingrid Echeverria
Attorney at Law
424-57th Street
West New York, NJ 07093
(201) 295-8999

María Luisa Alcalá González
Terapeuta sistémica, Tanatóloga
Monterrey, Nuevo León, México y Estados Unidos
WhatsApp:
+523141098502

PediaCrece
Dra. Paulina Tejera Baños
Colonia Roma Sur
Delegación Cuahtémoc
CDMX—México
Tel: +52532130392

Diverse Solutions
Mr. John Kutaich
Consultor de seguros médicos, casa y negocio.
3904 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

3916 Bergenline Avenue
Union City, NJ 07087

5918 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

Xpertax Corp
Mr. Jorge Arana Jr.
Especialista en impuestos personales y de negocios
910-80th Street
North Bergen, NJ 07047
(201) 869-1804

[editorial]

“Estoy bien… pero agotada”

Hay una frase que se ha vuelto peligrosamente común entre mujeres: *“Estoy bien”.*

La dicen rápido, casi por reflejo. La dicen mientras sostienen agendas imposibles, mientras cuidan, trabajan, emprenden, migran, resisten… mientras se rompen en silencio.

Pero esta edición no está hecha para sostener esa ilusión, está hecha para cuestionarla.

Abril llega con la promesa de la primavera—renacer, florecer, empezar de nuevo—. Pero, ¿qué pasa cuando por dentro no hay energía para florecer? ¿Qué ocurre cuando la mujer moderna, esa que lo puede todo, empieza a sentirse agotada de tener que poder con todo?

Este número es un manifiesto, una pausa incómoda, una conversación que ya no podemos postergar. Porque la salud mental de la mujer moderna no es un tema “suave”. Es urgente. Es estructural. Es profundamente personal… y también colectivo.

En estas páginas hablamos de lo que no siempre se ve: la carga mental, las expectativas heredadas, el peso invisible de ser mujer —y, para muchas de nuestras lectoras, el peso adicional de ser latina en un país que exige adaptación constante sin ofrecer siempre contención.

Hablamos de decisiones que marcan la vida, como entender realmente el sistema de salud antes de elegir un seguro —como nos revela con claridad el análisis del Sr. John Kutaich—. Porque cuidarnos también es informarnos.

Hablamos de dinero, pero no desde los números, sino desde la raíz emocional: esas creencias que nacieron en la infancia y que hoy siguen dictando cómo ganamos, gastamos y valoramos nuestro propio trabajo. Porque sanar también es reescribir nuestra relación con la abundancia.

Hablamos de imagen, de cultura, de historia. De lo que hemos celebrado —y también de lo que hemos normalizado— en espacios como la alfombra roja de los Goya. Porque lo que vestimos también cuenta una historia… y a veces, una presión. Y, sobre todo, hablamos de transformación real.

De mujeres que están redefiniendo su lugar en el mundo, como quienes se atreven a construir nuevos vínculos desde el amor elegido —como en “De madrastra a mamá de corazón”— o a escribir historias que sanan, como Rosy Zamora con su obra “Expedición directa al corazón”.

También miramos de frente una verdad incómoda: en un mundo donde cada paso deja huella, incluso el sistema fiscal ya “sabe” de mujeres y hombres también. Emprender hoy exige conciencia, estrategia y protección —como bien advierte el Sr. Jorge Arana Jr.—. Porque crecer sin información también agota.

Esta edición no viene a darte más tareas. No viene a exigirte más. Viene a proponerte algo radical: dejar de sobrevivir en automático.

Quizás no puedas cambiarlo todo hoy. Pero sí puedes empezar a hacerte preguntas distintas.

¿Dónde me estoy abandonando para cumplir expectativas?

¿Qué estoy sosteniendo que ya no me sostiene?

¿Y qué pasaría si, por una vez, estar bien no fuera una respuesta automática… sino una decisión consciente?

Abril no solo es temporada de flores. También puede ser temporada de límites, de decisiones, de volver a ti. Porque estar agotada no es el destino. Es la señal. Y escucharte… puede ser el comienzo de todo.

Hasta la próxima edición

Jr. Francisco Isla
ENTREPRENEUR

¡Feliz Día de La Tierra!

"Proteger a la Madre Tierra es proteger el futuro de nuestros hijos e hijas".

ECONOMIA

LATINOAMERICA AJUSTA SUS TASAS DE INTERES EN MEDIO DE LA GUERA EN ORIENTE MEDIO Y LA VOLATILIDAD DEL CRUDO

Fuente: ***Agencia EFE Economía***

Latinoamérica cerró el primer trimestre de 2026 con políticas monetarias dispares, marcadas por recortes de tasas de interés y decisiones de cautela ante el repunte de la inflación provocado por la guerra en Oriente Medio, el alza del petróleo y la incertidumbre comercial global.

El encarecimiento del crudo se ha convertido en uno de los principales factores de presión para la región, con el barril del Brent por encima de los 100 dólares y el Texas WTI en niveles similares, lo que ha elevado los costos de combustibles, el transporte y los alimentos, generando un efecto inflacionario generalizado.

Medidas con cautela

El Banco Central de Brasil inició su flexibilización con un recorte de 25 puntos básicos, situando la tasa en el 14,75 %, el primero en dos años.

La entidad elevó su previsión de inflación al 3,9 % por el costo de combustibles y advirtió que futuros ajustes dependerán de las materias primas.

En **México**, el banco central recortó la tasa al 6,75 % en una decisión dividida, bajo un entorno de incertidumbre por la política económica de Estados Unidos.

La autoridad monetaria consideró apropiado continuar la reducción, aunque alertó que factores externos podrían presionar los precios internos y condicionar nuevos ajustes.

En **Argentina** las tasas continúan en descenso y se sitúan en el 25,69 % nominal anual, reflejando una rápida relajación frente a finales de 2025.

La caída responde a la estrategia de inyectar liquidez y estimular el crédito, pese a que la inflación de marzo añade riesgos a la estabilidad.

Pendientes de la inflación

El contraste lo marca Colombia, donde el Banco de la República elevó la tasa al 11,25 %, tras un repunte inflacionario que alcanzó el 5,3 % en febrero.

La decisión desató tensiones con el Gobierno, mientras el emisor advierte que el conflicto en Oriente Medio encarecerá insumos críticos como el gas y fertilizantes.

El Banco Central de Reserva del **Perú** mantuvo su tasa en el 4,25 % por séptimo mes, logrando una estabilidad relativa de precios dentro de su rango meta.

Persisten riesgos por la volatilidad cambiaria ante la campaña presidencial del 12 de abril y el impacto directo del alza internacional del petróleo.

En **Chile**, el emisor dejó la tasa en el 4,5 % ante el aumento de las expectativas inflacionarias de corto plazo, que se sitúan en torno al 4 % anual.

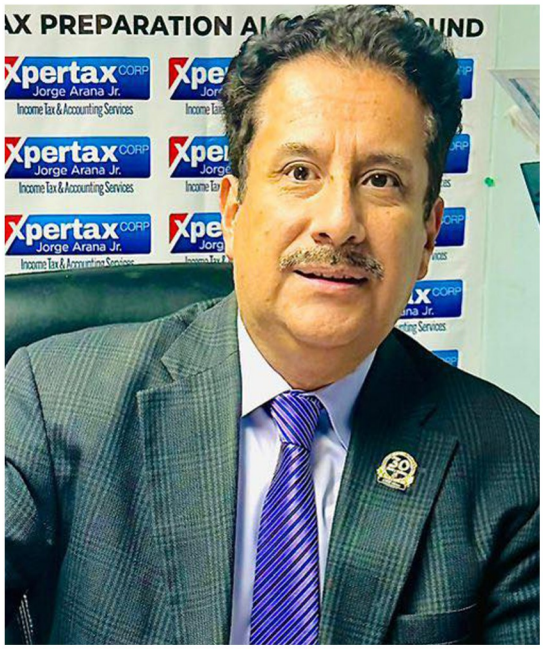
La entidad prevé que las alzas se diluirán a mediano plazo y reafirmó su compromiso de llevar la inflación al 3 % en un periodo de dos años.

Uruguay profundizó su política expansiva al reducir la tasa al 5,75 %, tras una inflación interanual del 3,11 % en febrero, la más baja en décadas.

La medida busca evitar que los precios caigan por debajo del rango meta, acumulando una reducción total de 225 puntos básicos desde el cierre de 2025.

En **Bolivia**, analistas advierten que el crudo alto podría forzar un alza en las tasas para contener una inflación que superó el 20,40 % el año pasado.

Fotografía de archivo que muestra productos básicos en un supermercado, en Santiago de Chile (Chile). EFE/ Ailen Díaz



¿ESTAS EMPRENDIENDO?: LO QUE EL IRS YA SABE DE TI (Y COMO PROTEGERTE EN 2026)

Jorge Arana, Jr.
Public Accountant & Notary Public. CEO de Xpertax Corp.

IMPUESTOS

Hay transformaciones que no hacen ruido, pero que cambian por completo la forma en que vivimos. Esta es una de ellas.

En los últimos años, miles de mujeres han comenzado a generar ingresos desde espacios que antes no eran considerados "negocios". Desde una cuenta de Instagram, una cocina convertida en punto de producción, una laptop en la sala o incluso desde el teléfono móvil, hoy se crean oportunidades económicas reales, sostenidas muchas veces con disciplina, creatividad y una admirable capacidad de organización.

Durante años, la economía informal convivió con cierta invisibilidad. Pequeñas ventas, servicios ocasionales o ingresos complementarios rara vez entraban en el radar fiscal.

No siempre hay una oficina. No siempre hay un nombre legal.

Pero sí hay ingresos. Y donde hay ingresos, hay responsabilidades.

En medio de ese crecimiento —silencioso, constante y profundamente valiente— aparece una inquietud que muchas prefieren postergar: ¿Estoy haciendo esto bien frente al IRS?

Un nuevo tipo de economía… con nuevas reglas

Durante años, la economía informal convivió con cierta invisibilidad. Pequeñas ventas, servicios ocasionales o ingresos complementarios rara vez entraban en el radar fiscal.

Hoy, esa realidad ha cambiado. Las plataformas digitales, los sistemas de pago electrónico y la formalización progresiva de las transacciones han creado un entorno donde cada movimiento deja huella. Aplicaciones de pago, tiendas en línea y servicios digitales no solo facilitan el ingreso de dinero, sino que también generan registros.

Esto no debe interpretarse desde el miedo, sino desde la conciencia: El sistema evolucionó, pero muchas prácticas aún no. Y ahí es donde comienza el riesgo.

El autoengaño más común: "esto es muy pequeño para declararlo"

Es una idea cómoda, pero equivocada. Muchas emprendedoras consideran que, al tratarse de ingresos modestos o esporádicos, no existe una obligación real de reportarlos. Se asume que lo "pequeño" no tiene impacto.

Sin embargo, el criterio fiscal no siempre se basa en la magnitud, sino en la existencia del ingreso como tal. Decir: "Es solo un dinero extra" o "No es algo fijo" no cambia la naturaleza de la actividad.

Y lo más delicado no es la intención —que en la mayoría de los casos es completamente legítima—, sino el desconocimiento o mala

información. Porque el desconocimiento, en materia fiscal, no exime de responsabilidades.

La trampa de la desinformación

A esta situación se suma otro fenómeno preocupante: la sobreexposición a consejos financieros sin fundamento o fuentes/profesionales no acreditados

Hoy, basta con recorrer unos minutos en redes sociales para encontrar recomendaciones que prometen: pagar menos impuestos sin explicar cómo deducir gastos que no corresponden "aprovechar vacíos legales" que en realidad no existen

El problema no es únicamente la inexactitud de estos contenidos, sino la seguridad con la que se presentan. Muchas mujeres, en su búsqueda por hacer lo correcto, terminan confiando en fuentes equivocadas. Y lo que comienza como una intención de orden, puede convertirse en un error con consecuencias reales.

Más allá del miedo: el valor de entender

Frente a este escenario, la reacción natural suele ser la preocupación. Sin embargo, el camino no es el temor, sino la información. No es necesario dominar el sistema fiscal en su totalidad. Pero sí es fundamental comprender algunos principios básicos que marcan la diferencia entre la tranquilidad y la incertidumbre:

- Todo ingreso, por pequeño que parezca, forma parte de una actividad económica.
- La constancia en los ingresos puede implicar la existencia de un emprendimiento, incluso si no ha sido formalizado.
- Llevar un registro ordenado — aunque sea simple— permite tomar decisiones con mayor claridad.

Este último punto, en particular, es clave. Porque lo que no se registra, se olvida. Y lo que se olvida, no se puede justificar.

Emprender también es aprender a sostener

Hay una narrativa muy extendida que celebra el inicio de los emprendimientos, pero habla poco de lo que implica sostenerlos en el tiempo.

Sostener no es solo vender más. Es también ordenar, prever, entender y anticiparse. Desde esta perspectiva, el cumplimiento fiscal deja de ser una carga para convertirse en una herramienta de estabilidad. Permite:

- evitar decisiones apresuradas
- reducir riesgos innecesarios
- proyectar el crecimiento con mayor seguridad

Y, sobre todo, permite algo que no siempre se menciona: dormir tranquila.

La dimensión emocional del orden financiero

Detrás de cada ingreso hay una historia. Horas de trabajo, esfuerzo acumulado, sacrificios silenciosos. Por eso, hablar de impuestos no debería ser una conversación fría o distante. Tiene una dimensión profundamente humana.

Cuando una mujer organiza sus finanzas, no solo está cumpliendo una obligación. Está reconociendo el valor de su propio trabajo.

Está diciendo, en términos prácticos: "Esto que hago importa. Y merece ser cuidado." Ese cambio de percepción es poderoso. Porque transforma la relación con el dinero, con el emprendimiento y con el futuro.

Un cambio de mentalidad que lo redefine todo

Quizá el mayor desafío no está en entender las reglas, sino en asumir una nueva identidad.

Dejar de verse como alguien que "hace algo extra" y comenzar a verse como alguien que genera valor económico real Ese cambio, aunque sutil, redefine la forma en que se toman decisiones. Impulsa a: buscar información confiable, organizar procesos , actuar con mayor intención y, en consecuencia, a construir con bases más sólidas.

Para cerrar: claridad es poder

El sistema fiscal seguirá evolucionando. Las herramientas digitales seguirán avanzando. Y las oportunidades para emprender continuarán creciendo.

En ese contexto, la diferencia no estará en quién genera ingresos, sino en quién sabe gestionarlos.

No se trata de pagar más. Se trata de hacerlo correctamente.

TECNOLOGIA

SAMSUNG GALAXY A57 Y FUNCIONES DE IA: EL ASALTO A LA GAMA MEDIA

Fuente: ***Tecnología Geeks y gadgets—Henry Ramírez***

Se estima que para finales de 2026, el 90% de los ataques de ingeniería social serán generados y ejecutados completamente por IAs generativas sin intervención humana.

Samsung acaba de romper el tablero con el nuevo Samsung Galaxy A57 5G y sus avanzadas funciones de IA, demostrando que el apellido «Pro» ya no es una exclusividad de quienes pueden desembolsar más de mil euros. En un movimiento que recuerda a las épocas más agresivas de la marca coreana, los nuevos integrantes de la serie A no solo vienen a renovar hardware. Además, buscan implantar un ecosistema de software que, hasta ayer, solo veíamos en los S24 o S25.

Un diseño que engaña a la vista

Lo primero que notas al sostener el Samsung Galaxy A57 5G es que algo ha cambiado radicalmente en la construcción. Con apenas 6,9 mm de grosor, se siente más como un dispositivo experimental que como un superventas de volumen. Además, han logrado empaquetar una batería de 5.000 mAh en un cuerpo que pesa solo 179 gramos. Esto desafía las leyes de la física que Apple o Xiaomi suelen aplicar a sus terminales de entrada. Así, el diseño del Samsung Galaxy A57 5G sorprende por su innovación y ligereza.

La pantalla es otro mundo. Hablamos de un panel Super AMOLED+ de 6,7 pulgadas que corre a 120 Hz, pero la verdadera magia está en el Vision Booster. Bajo el sol directo de Madrid, el panel brilla con una agresividad necesaria para que la visibilidad no sufra. Al lado, el Galaxy A37 5G se mantiene firme con una versión estándar de este panel. Sin embargo, es el A57 el que realmente coquetea con la gama alta gracias a unos marcos reducidos que por fin abandonan esa sensación de «barbilla» pronunciada.

La Inteligencia Alucinante no es solo marketing

Si le quitas las funciones de IA al Samsung Galaxy A57 5G, te queda un teléfono excelente. Si se las dejas, tienes una herramienta de productividad que asusta. El despliegue de One UI 8.5 permite que herramientas como Circle to Search ahora reconozcan múltiples objetos a la vez. Imagina rodear una foto de un influencer y que el sistema te desglose por separado las zapatillas, el reloj y la chaqueta en una sola búsqueda de Google. En efecto, la inteligencia artificial del Samsung Galaxy A57 5G lleva la experiencia a otro nivel.

Pero donde realmente se siente el músculo del nuevo procesador y su NPU mejorada es en la edición. El Borrador de Objetos ha dejado de ser un parche borroso para convertirse en una herramienta quirúrgica. Además, según reportan medios como Wired, la integración de modelos de lenguaje pequeños directamente en el dispositivo permite que funciones como la transcripción de voz funcionen sin necesidad de estar conectado a la red. Así, puede traducir grabaciones de clases o reuniones de forma instantánea. Es, en esencia, llevar un asistente personal en el bolsillo por una fracción del precio habitual.

Cámaras: el sensor de 50 MP y el procesado nocturno

En el apartado fotográfico, Samsung ha decidido no jugar al juego de los megapíxeles vacíos. El sensor principal de 50 MP (f/1.8) del Samsung Galaxy A57 5G se apoya en un ISP (procesador de señal de imagen) que hereda algoritmos de la serie S. Por lo tanto, esto se traduce en una Nightography que realmente rescata texturas en sombras sin lavar la imagen. Por supuesto, la cámara del Samsung Galaxy A57 5G destaca también por la calidad nocturna en imágenes.

- Principal: 50 MP con OIS para evitar fotos trepidadas.
- Ultra Gran Angular: 12 MP (f/2.2) que mantiene la consistencia de color con el sensor principal.
- Selfie: 12 MP con una integración de IA llamada Mejor Cara, ideal para fotos de grupo donde siempre alguien parpadea.

Comparada con la generación anterior, la velocidad de obturación ha mejorado drásticamente. Ya no existe ese pequeño retraso entre que pulsas el botón y se captura la imagen, algo vital para quienes intentan fotografiar mascotas o niños.

Rendimiento y la promesa de los seis años

Históricamente, comprar una gama media significaba aceptar que en dos años el software se sentiría pesado. Samsung quiere matar ese estigma. Ambos modelos llegan con la promesa de seis generaciones de actualizaciones de Android y seis años de parches de seguridad. Es un compromiso de longevidad que ni siquiera muchos gama alta de la competencia se atreven a firmar. De esta manera, el Samsung Galaxy A57 5G pretende ofrecer una experiencia duradera para el usuario.

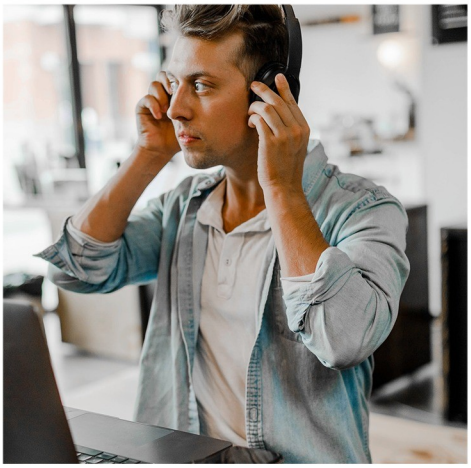
Bajo el capó, la gestión térmica se apoya en una cámara de vapor un 13% más grande, lo que evita que el teléfono se convierta en una estufa mientras juegas o editas vídeo en 4K. Y para los más despistados, la certificación IP68 vuelve a estar presente, asegurando que un chapuzón accidental no signifique el fin de tu inversión.

La llegada del Samsung Galaxy A57 5G y sus funciones de IA el próximo 10 de abril marca un antes y un después en la estrategia de Samsung. Ya no se trata de recortar características para ajustar el precio. Ahora el objetivo es ver cuánto de su mejor tecnología pueden comprimir en un chasis delgado y ligero. Con el soporte de Knox Vault para proteger los datos y una autonomía que promete dos días reales de uso, la presión se traslada ahora al resto de fabricantes que siguen viendo la inteligencia artificial como un lujo para pocos. En suma, el Samsung Galaxy A57 5G redefine lo que se espera de un móvil de gama media.

Trabajamos para que encuentres tu ejemplar de FEM International Magazine más fácilmente: en tu bandeja de entrada de correo electrónico. Queremos que llegue a tus manos sin esfuerzo como parte natural de tu día.

Empieza con tu café

Un café en calma marca la diferencia. El aroma, el calor y el momento presente se convierten en un ritual que te recuerda que sobreviviste la semana y que ahora viene el descanso



CIERRA CON INSPIRACION

Escucha nuestro programa en vivo o en diferido y descubre una película, libro, podcast, cápsula, documental o biografía que aporten tomas de consciencia sobre el crecimiento, la vida y cómo vivirla; esto puede convertirse en una chispa que te despida de la semana con esperanza y motivación. Cada Viernes, de 10am a 12pm tiempo de Nueva York, en Creciendo Juntos nos sumergimos en conversaciones enriquecedoras, herramientas prácticas y reflexiones profundas para cultivar una vida más plena y feliz.

SALUD, BIENESTAR Y CONCIENCIA

Publicamos contenidos enfocados en cuidar el cuerpo, mente y emociones. Cada nota fue pensada para acompañarte con información

GRACIAS POR SEGUIR AQUI

Nada de esto tendría sentido sin ti. Este 2026 seguimos contigo informándote, acompañándote y creciendo juntos. FEM International Magazine es tuyo y cada página está pensada en que te sientas parte de algo que continúa creciendo.

¿Eres profesional en temas de creciminento personal, salud integral, espiritualidad, educación, psicología o desarrollo humano?

Te invitamos a ser panelista en Creciendo Juntos de Luna 9 Radio Digital. Abrimos un espacio para todos aquellos profesionales que deseen compartir sus conocimientos.

Recibe tareas

Recibe tareas para el fin de semana después de mucho aprendizaje durante nuestro programa de Creciendo Juntos y cada tarea está basada en una reflexión del tema que se comparte durante el programa.

PARA CONVERTIRTE EN SPONSOR DEL PROGRAMA

Simplemente contactarse con nosotros y trabajaremos juntos en estrategias de marketing para su marca, emprendimiento o negocio

WhatsApp (MX) +52 314 109 8502 | Whatsap (US) +1 551 254 8201

CRECIENDO JUNTOS
Viernes 10:00 am - 12:00 pm (Hora de NY)

gourmet

<< REGRESO A CONTENIDO

22 La quinua: El grano ancestral que conquistó el mundo

23 Keke de quinua, higo y almendras

ARTICULO

LA QUINUA: EL GRANO ANCESTRAL QUE CONQUISTO EL MUNDO

Fuente: Silvia Alicia Noceda Rodríguez

La quinua es uno de los alimentos más antiguos y nutritivos que existen. Originaria de la región andina de países como Perú y Bolivia, este pseudocereal ha pasado de ser un cultivo tradicional para convertirse en un producto altamente valorado a nivel mundial por sus extraordinarias propiedades nutricionales.

La historia de la quinua se remonta a más de 5,000 años. Fue cultivada por civilizaciones prehispánicas, especialmente por los Incas, quienes la consideraban sagrada y la llamaban "chisaya mama", que significa "madre de todos los granos". Este alimento formaba parte esencial de su dieta y era para su resistencia física en condiciones geográficas existentes.

Tras la llegada de los colonizadores europeos, su cultivo fue relegado, pero en las últimas décadas ha resurgido gracias a su enorme valor nutricional.

Propiedades nutricionales excepcionales

La quinua destaca por ser uno de los pocos alimentos vegetales que contiene proteínas completas, es decir, todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Esto la convierte en una excelente alternativa para quienes siguen dietas vegetarianas o veganas.

Además, posee:

- Alto contenido de fibra, que favorece la digestión.
- Minerales como hierro, magnesio, fósforo y zinc
- Vitaminas del complejo B y vitamina E
- Bajo índice glucémico, ideal para controlar el azúcar en sangre.
- Ausencia de gluten, apta para personas con enfermedad celiaca

Beneficios para la salud

El consumo regular de quinua aporta múltiples beneficios:

Salud cardiovascular, ayuda a reducir el colesterol y mejora la circulación sanguínea.

Control del peso, su alto contenido de fibra y proteínas genera mayor sensación de saciedad, lo que contribuye a evitar el consumo excesivo de alimentos.

Energía y rendimiento; es ideal para estudiantes y deportistas, ya que proporciona energía sostenida sin picos bruscos de glucosa.

Prevención de enfermedades, puede ayudar a prevenir la anemia gracias a su contenido de hierro y contribuye al control de la glucosa, siendo beneficiosa para personas con diabetes tipo 2.

Un alimento del futuro

Hoy en día, la quinua es considerada un alimento clave para la seguridad alimentaria mundial. Organismos internacionales han destacado su capacidad de adaptarse a distintos climas y su alto valor nutricional, lo que la convierte en una opción sostenible frente a los desafíos alimentarios del futuro.

La quinua no solo representa un legado cultural de los Andes, sino también una solución moderna para una alimentación más saludable y equilibrada. Su riqueza nutricional, facilidad de preparación y beneficios para la salud la convierten en un alimento imprescindible en cualquier dieta.

KEKE DE QUINUA,HIGOS Y ALMENDRAS

Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO "D' Nonna Silvia", Columnista de Gastronomía
FEM International Group & Embajadora Para La Paz

INGREDIENTES:
150 gr. de harina de quinua.
80 gr. de harina de almendras.
50 gr. de harina de avena.
80 gr. de aceite de oliva.
60 gr. de endulzante (monk frut o alulosa)
2 ½ cdta. de stevia (cucharita medidora de stevia)
1 cdta. de polvo de hornear
1 cdta. de bicarbonato de sodio.
160 ml. de agua.
150 gr. de higos secos.
80 gr. de almendras.
1 cdta. de vinagre de manzana.

PREPARACION:
Precalentar el horno a 180°C y engrasar el molde puede ser rectangular o bundt cake. Cernir los ingredientes secos, harina de quinua, de almendras, de avena, bicarbonato y polvo de hornear.

Remojar los higos con los 160 ml. de agua, al estar blandos, colocar en la licuadora con el aceite, licuar hasta que no haya grumos y reservar.

Colocar en un bolw 2 huevos y 2 yemas, lo licuado anteriormente, y mezclar muy bien, añadir los ingredientes secos y mezclar, hasta obtener una mezcla homogénea.

A parte batir las 2 claras con el endulzante hasta lograr picos pares luego añadir a la mezcla anterior en forma envolvente. Añadir las 2 ½ cdtas. de stevia y el vinagre, mezclarlo para luego agregar las almendras picadas.

Verter la mezcla en un molde previamente aceitado y con papel manteca.

Poner el horno a 180°C, tiempo de 1 hora.

Nota: Si se ve la masa un poco espesa puede añadirle 6 cdas. de bebida vegetal de almendra.

¿Sabías que...?

La cocina italiana fue designada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO? En el 2025 la UNESCO añadió las prácticas culinarias italianas (como las comidas familiares y la transmisión de recetas tradicionales) a su lista de herencia inmaterial, destacando su valor cultural global.

Revista
FEM International
MANTENGANSE INFORMADOS CON
FEM INTERNATIONAL MAGAZINE
SIGN UP!
ENTERESE DE NOTICIAS INTERNACIONALES,
RECETAS GASTRONOMICAS, TURISMO,
TEMAS DE MOTIVACION, LIDERAZGO, DEPORTES,
DESAFIOS FINANCIEROS, INMIGRACION Y MAS.
http://eepurl.com/ggiPT1

EL MOMENTO DE BRILLAR ES AHORA

ELIGE EL PAQUETE ORO

Y DEJA QUE TU MARCA PROFESIONAL

CRUCE FRONTERAS

PLAN ORO

https://bit.ly/miplanoro

¿QUE BENEFICIOS TENGO?

- Autoridad escrita y credibilidad internacional.
- Publicidad que no pasa desapercibida.
- Recomendación de confianza.
- Difusión en redes sociales.

POR SOLO
$100
MENSUALES

¡CUPOS LIMITADOS!

¿QUIERES MAS PACIENTES/CLIENTES EN EL 2025?
SI DIJISTE QUE SI, EL PAQUETE ORO ES PARA TI

SIGUENOS EN YOUTUBE

Join us on YouTube

https://www.youtube.com/@feminternationaltv

Disfruta de entrevistas, videos comerciales, podcast, radio en vivo, eventos culturales y mucho más en nuestro canal oficial de YouTube.

spotlight

<< REGRESO A CONTENIDO

28 Niños: Tratarlos como lo valiosos que son es la base de una vida adulta sana

30 Con ICE, Trump prefiere la politiquería a las soluciones reales

32 Dosis extra de preparación para el cambio energético que está ocurriendo

34 El éxito que resplandece desde la oscuridad

36 Abril mes cívico cultural de Pueblo Libre

38 Radio Online

40 Estoy bien..pero agotada

NIÑOS: TRATARLOS COMO LO VALIOSOS QUE SON ES LA BASE DE UNA VIDA ADULTA SANA

María Luisa Alcalá González

Escritora, Terapeuta sistémica, tanatologa, PR Manager de Luna 9 Radio Digital y Embajadora Para La Paz.

En la construcción de una vida adulta equilibrada, plena y emocionalmente sana, hay un elemento fundamental que muchas veces se subestima: la manera en que tratamos a los niños y adolescentes. No se trata sólo de educarlos, guiarlos o protegerlos, sino de reconocer su valor como personas con emociones, pensamientos y necesidades tan legítimas como las de cualquier adulto.

La infancia no es una etapa menos importante ni un simple tránsito hacia la vida adulta, es, en realidad, el cimiento sobre el cual se construye toda la vida emocional, mental y relacional de un ser humano, por ello, tratarlos como lo valiosos que son no es un acto de cariño superficial, sino una inversión profunda en su bienestar futuro.

El valor de ser visto y reconocido

Todo niño necesita sentirse visto, escuchado y validado, cuando un adulto presta atención genuina, respeta sus emociones y le da espacio para expresarse, le está enviando un mensaje poderoso: "importas, lo que sientes es válido, tú eres valioso".

Por el contrario, cuando sus emociones son minimizadas con frases como "no es para tanto", "deja de llorar" o "eso no tiene importancia", se siembra una desconexión interna. Ese niño puede crecer creyendo que lo que siente no es importante, dificultando en su vida adulta la capacidad de reconocer, expresar y gestionar sus emociones.

El impacto en la autoestima

La forma en que un niño es tratado se convierte, con el tiempo, en la forma en que se tratará a sí mismo y determinará la forma en que se relacione con los demás, si crece en un entorno donde se le respeta, se le escucha y se le valora, desarrollará una autoestima sólida, aprenderá a poner límites, a elegir relaciones sanas y a confiar en sí mismo.

En cambio, si es constantemente criticado, ignorado o invalidado, es probable que en la adultez cargue con inseguridades, miedo al rechazo o necesidad excesiva de aprobación.

Educar desde el respeto, no desde el control

Tratar a los niños como valiosos implica educar desde el respeto, no desde la imposición o el miedo. Esto no significa ausencia de límites, sino todo lo contrario: los límites claros, amorosos y coherentes brindan seguridad.

Un niño que entiende por qué se le pone un límite y se siente respetado en el proceso, aprende responsabilidad y autocontrol; en cambio, uno que es educado desde el

desde el autoritarismo puede aprender obediencia momentánea, pero no necesariamente desarrolla conciencia ni criterio propio.

La congruencia emocional del adulto

No podemos enseñar lo que no practicamos, los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Un adulto que gestiona sus emociones, que pide disculpas cuando se equivoca y que se comunica con respeto, está modelando habilidades esenciales para la vida.

Tratar a los niños como valiosos también implica reconocerlos como observadores constantes de nuestro comportamiento, cada gesto, cada palabra, cada reacción deja huella.

En la infancia se construye adultos sanos

Una sociedad emocionalmente sana no se construye en la adultez, se forma desde la infancia; los adultos que saben amarse, respetarse, comunicarse y relacionarse de manera saludable, generalmente provienen de entornos donde fueron tratados con dignidad y consideración.

Por eso, cada interacción con un niño es una oportunidad para fortalecer su autoestima, validar su mundo interno y enseñarle que merece respeto.

Más que educar, acompañar

Tratar a los niños como lo valiosos que son implica dejar de verlos como "proyectos" que debemos moldear y empezar a verlos como seres únicos a quienes acompañamos en su desarrollo, significa escucharlos sin prisa, corregir sin humillar, guiar sin imponer, amar sin condiciones.

Porque al final, un adulto sano no es aquel que nunca tuvo dificultades, sino aquel que, incluso en medio de ellas, aprendió que su valor no estaba en duda y ese aprendizaje, casi siempre, comienza en la forma en que alguien lo trató cuando era niño.

¡Construyamos juntos una sociedad de adultos sanos,

CON ICE, TRUMP PREFIERE LA POLITIQUERIA A LAS SOLUCIONES REALES

Maribel Hastings

Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de Inmigración- FEM International Group

Fuente: ***America's Voice***

En una movida puramente politiquera, el presidente Donald Trump desplegó agentes de ICE para "asistir" a los empleados de la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) que se han visto cortos de personal por el cierre parcial del Departamento de Seguridad Nacional (DHS). Agentes que no están entrenados para esas labores como tampoco lo están para lidiar civilizadamente con multitudes o situaciones imprevistas como demostraron en Minneapolis, Minnesota y en otras ciudades a través del país.

Hay que desmenuzar un poco lo que está ocurriendo. En primer lugar, la cruzada antiinmigrante de Trump continuará ahora que el Senado confirmó al senador republicano de Oklahoma, Markwayne Mullin, como el nuevo secretario del DHS para implementar una extremista estrategia migratoria basada en la crueldad. También se basa en una impresionante miopía en torno a los daños económicos generados.

Las detenciones indiscriminadas siguen su curso y eso incluye a personas con protecciones, como los beneficiarios de DACA. Y continúan deteniendo y deportando a personas sin historial delictivo violento.

ProPublica reportó que la detención de padres indocumentados con hijos ciudadanos se duplicó desde que Trump asumió su segundo mandato.

"En los primeros siete meses de su segundo mandato, las autoridades detuvieron y encarcelaron a padres de al menos 11,000 niños ciudadanos estadounidenses, una cifra que, de mantenerse el ritmo, se habrá duplicado aproximadamente a estas alturas. Eso supone una media de más de 50 niños ciudadanos estadounidenses al día cuyos padres han sido detenidos", dice el artículo basado en un análisis de datos de ICE compartido en exclusiva con ProPublica.

Queda claro que el gobierno de Trump solamente busca politiquear con el tema migratorio. Aquí no importa la política pública. Por ejemplo, el cierre parcial del DHS se debe a que los demócratas exigen cambios en la forma que se conducen los agentes migratorios cuyos excesos y violencia han resultado en la muerte de ciudadanos estadounidenses.

El público estadounidense no apoya los excesos de ICE. Una encuesta de CBS News/YouGov encontró que 54% de los estadounidenses considera que las operaciones de ICE deben reducirse.

Pero Trump decide hacerlos todavía más visibles enviándolos a 14 aeropuertos sin el entrenamiento para desempeñar una labor donde hay multitudes agobiadas por las largas filas y esperas, y agentes migratorios armados. ¿Qué podría salir mal?

Government Executive reportó que funcionarios y exfuncionarios de la TSA consideran que el personal de ICE no tiene "la formación necesaria para comprobar la identificación, examinar las radiografías del equipaje o prestar otros servicios de seguridad fundamentales. Los empleados de la TSA reciben formación teórica y práctica antes de poder desempeñar esas funciones".

"Nuestros miembros de la TSA han acudido a trabajar cada día, sin cobrar su sueldo, porque creen en la misión de garantizar la seguridad de los pasajeros. Merecen que se les pague, y no que se les sustituya por agentes armados y sin formación que han demostrado lo peligrosos que pueden llegar a ser", declaró Everett Kelley, presidente de la Federación Estadounidense de Empleados Gubernamentales.

Otra señal de la politiquería de Trump es tratar de condicionar la solución del cierre parcial del DHS a que el Senado le apruebe el SAVE Act, una medida que bajo el disfraz de querer evitar que los no ciudadanos voten en las elecciones de manera fraudulenta, algo que no ocurre, privaría de su derecho al voto a 21 millones de estadounidenses que no tienen acceso a los documentos que se exigirían para votar.

Aunque el SAVE Act no tiene los votos en el Senado, Trump insiste en que es el asunto más importante ante la Cámara Alta, una "solución" a un problema inexistente que solo aviva temores de que Trump quiere interferir en las elecciones de medio tiempo.

Su ex asesor Steve Bannon, declaró que la presencia de ICE en los aeropuertos es un "ensayo" para su presencia en los centros de votación en las elecciones del 3 de noviembre. Aunque como aclara Eliza Sweren-Becker, subdirectora de Derechos Electorales y Democracia Electoral, del Brennan Center for Justice, "sería un delito federal que se produjera una interferencia de ese tipo".

Últimamente Trump todo lo soluciona desplegando agentes de ICE cual si fuera su ejército privado. Ojalá no sea un atisbo de cosas por venir.

DOSIS EXTRA DE PREPARACION **PARA EL CAMBIO ENERGETICO QUE ESTA OCURRIENDO**

Karla Reyes Cantú
Mensajera y Consejera Angelical y de Seres de Luz.
Creadora de "Bálsamo para el alma" en Luna 9 Radio

El nuevo ciclo energético o el año espiritual recién dio inicio en el mes de Marzo según indican nuestros ángeles y Dios y culmina el próximo Marzo. Lo anterior trajo consigo una serie de ajustes y movimientos energéticos por la cual los humanos requieren de mayor guía o apoyo, ya que, estos suelen incomodar o inquietar a las personas debido a que es normal que cuando se esté acomodando algo o sucediendo un cambio las personas por momentos se confundan, se sientan un poco desorientadas, con incertidumbre y esto repercute o contribuye en que bajen un poco su energía o de la manera en que vibran.

Arcángel Miguel

Nuestro amado padre Dios viendo lo anterior, decide proveer de mayor dosis o dotación de ayuda a la humanidad otorgándoles la misión de estar más cerca de los humanos a los arcángeles Metatrón, Gabriel, Miguel y Jofiel.

El Arcángel Metatrón viene a abrirle paso a la humanidad, y está sosteniendo o evitando que se corte el flujo o seguimiento de las acciones que estén realizando los humanos, es decir, está evitando que las personas se estanquen o se confundan y ayuda a que fluyan o a guiarnos cuál es el camino más adecuado o fácil por el cuál deberíamos de andar. Así que cuando te sientas estancado pídele a este arcángel y visualízate en la magia de su color dorado para que fluyas sin los más obstáculos o contratiempos posibles.

El Arcángel Gabriel viene a mostrarnos que cada quien puede ser dueño de su propia realidad y que siempre existe la Creatividad para que las posibilidades o la vida sea mejor, nos ayuda a enfocarnos mejor. Debido a los acontecimientos que se han suscitado en los últimos meses a nivel colectivo o global es normal que nos enganchemos en esa realidad que sólo baja nuestra energía o vibración, por tal motivo es importante invocar al arcángel Gabriel, ya que, ayuda a que nos concentremos o enfocarnos en nuestra realidad, y vivamos lo que queramos vivir, claro siempre sin perder la conexión hacia afuera, pero reduciendo o eliminando el miedo para poder manifestar cosas mejores y vivir de maneras más fluidas y en paz.

Arcángel Metatrón

El Arcángel Miguel tiene la misión principal de proteger, respaldar y cuidar a la humanidad. Así mismo lo envían para que nos ayude de forma más profunda a abrir un poco más nuestra mente y entender que ha llegado la hora de brincar y hacer cambios más significativos y que con la guía o el apoyo constante de él el miedo a llevarlos a cabo se reducirá. Él está destinado a ayudarnos a brincar de una etapa a otra. A partir de Marzo se inicia la apertura a los cambios cada año, y más en esta nueva era que estamos viviendo donde la energía cada vez se intensifica más y propicia o nos debe de motivar a que elevamos nuestra consciencia y despertemos más. Si tomamos mayor consciencia será más fácil la adaptación a estos nuevos cambios energéticos.

El Arcángel Jofiel viene con la misión de proveer más dosis de embellecimiento o energía positiva a la mente de la humanidad. Como mencionábamos anteriormente, en el mundo están ocurriendo acontecimientos o hechos no tan lindos o positivos lo cual propicia a que la mente de las personas se llenen de pensamientos de incertidumbre o poca paz, y precisamente es lo que el Arcángel Jofiel viene a ayudar. Cuando te sientas atrapado, desmotivado, asustado o agobiado, invoca al arcángel Jofiel con palabras que fluyan de tu alma de forma natural y este arcángel acudirá al llamado para que tu mente florezca y se embellezca.

Ahora que ya conoces las misiones y que Arcángeles están siendo enviados para ayudarnos a estar más tranquilos y permanecer más enfocados en nuestra propia realidad, pídeles o invócalos de manera frecuente o continua, es lo único que te van a solicitar.

Además el hacerlo representa un acto de fe y unirse cada vez más con ellos y nuestro amado Padre Dios.

EL ÉXITO QUE RESPLANDECE DESDE LA OSCURIDAD

Jesús María Ludi
Escritor oriundo de ciudad de Paraná, Argentina.
Redactor web y notero radial

Existe una creencia peligrosa, casi paralizante, que nos dice que debemos "aguantar", que retirarse es de cobardes y que todas las etapas de nuestra vida deben cerrarse con una diplomacia lenta y consensuada. Nos enseñan a temerle a lo súbito, a lo que se rompe sin aviso, cuando en realidad, el verdadero peligro radica en el goteo constante de energía y tiempo que derrochamos en lugares donde ya no somos valorados. Quedarse por inercia en un ciclo que no suma, ya sea una relación, un trabajo o un proyecto que ha perdido su alma, es una forma silenciosa de traición hacia uno mismo. El error más grave que puedes cometer en tu juventud no es fracasar estrepitosamente, sino quedarte a ver cómo te apagas en la comodidad de lo que ya no te ofrece crecimiento. Es en ese preciso momento, cuando el entorno se vuelve tóxico o tu presencia es ignorada, donde un final abrupto se convierte en tu mayor activo. No es un acto de derrota, sino un ejercicio de soberanía personal: es decidir que tu futuro vale mucho más que el costo de mantener un pasado que ya no tiene nada que ofrecerte.

Al detener ese derroche emocional de golpe, recuperas la capacidad de enfocarte en un horizonte nuevo con una búsqueda constante y una perseverancia que no admite distracciones. La clave para no mirar atrás, para no caer en las garras del arrepentimiento o del desánimo alimentado por pensamientos negativos, es entender que el pasado es un lugar de referencia, pero nunca de residencia. La nostalgia es a menudo una trampa que nos hace idealizar lo que soltamos, olvidando el peso que nos impedía correr. Por eso, al cerrar una etapa de forma definitiva, tus ojos quedan libres para escanear oportunidades ambiciosas que antes te eran invisibles porque el ruido de tu insatisfacción tapaba todas las señales. El éxito requiere una mirada fija y obsesiva hacia adelante; exige que te conviertas en un arquitecto de puentes donde otros solo ven abismos infranqueables. Esta construcción de futuro no es para los que buscan permiso, sino para los que asumen que su ambición es el único motor válido para transformar su realidad.

En este sendero hacia la meta soñada, es inevitable —y muchas veces necesario— dejar personas en el camino. No todos los que empezaron el viaje contigo tienen la visión, la velocidad o la voluntad necesarias para acompañarte hasta el final. Habrá quienes intenten frenar tu marcha con miedos disfrazados de prudencclaridad de que sumar no siempre significa acumular compañía, sino rodearse de calidad. ia, y es ahí donde debes tener la claridad de que sumar no siempre significa acumular compañía, sino rodearse de calidad.

La prosperidad demanda un círculo que comparta tu hambre de gloria, no uno que cuestione tu ritmo. No temas a la soledad del líder o del creador; teme más a la compañía que te convence de conformarte con una vida pequeña. Debes internalizar una verdad fundamental: todo lo que nos rodea, desde las instituciones más sólidas hasta las innovaciones más disruptivas, fue manifestado por personas exactamente iguales a ti. Seres humanos que fallaron cientos de veces, que fueron subestimados y que tuvieron que levantarse del suelo en total soledad. La única diferencia entre ellos y quienes nunca lo lograron es que ellos se negaron a perder el enfoque, sin importar cuántas veces el mundo les dijo que se detuvieran.

La edad y el tiempo que demande tu ascenso son factores absolutamente irrelevantes frente a la firmeza de tu propósito. No hay una fecha de caducidad para el éxito, pero sí hay un precio: el sacrificio constante de la gratificación inmediata a cambio de la victoria a largo plazo. El sendero será sinuoso, lleno de altos eufóricos donde te sentirás dueño del mundo y de bajos profundos donde el peso de tus propias decisiones parecerá aplastante. Sin embargo, es precisamente en esos puntos bajos donde se forja el carácter necesario para sostener el trofeo más tarde. Sin el esfuerzo, el logro no tiene peso; sin la lucha, la meta es solo un lugar, no un triunfo. Debes aprender a disfrutar de la fricción, a entender que cada obstáculo es una prueba de fuego que purifica tus intenciones. El desánimo solo gana cuando dejas de caminar, por eso, la única consigna válida es no detenerse hasta llegar.

Finalmente, cuando el estruendo de la batalla diaria cese y te encuentres frente a lo que siempre soñaste, comprenderás que cada final abrupto fue una bendición disfrazada de caos. La alegría de levantar el trofeo de la victoria no nace solo de la recompensa material, sino de la paz profunda de saber que fuiste fiel a tu visión, que tuviste las agallas de soltar lo que te retenía y la fuerza de construir tu propio destino desde las cenizas de lo que otros consideraban indispensable. El mundo pertenece a los que se atreven a terminar con lo mediocre para dar inicio a lo extraordinario, asumiendo que el riesgo de intentarlo es siempre menor al riesgo de pasar la vida preguntándose qué hubiera pasado si hubieras tenido el valor de saltar. Tu vida no se ha roto por un final inesperado; simplemente se ha despejado el terreno para que puedas levantar la estructura más ambiciosa de tu existencia. Es momento de dejar de mirar las sombras del ayer y comenzar a construir el puente hacia la grandeza que te espera.

Escaneen el QR y déjenos saber su opinión

ABRIL MES CIVICO CULTURAL DE PUEBLO LIBRE

Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez

Artista plástico, actor de teatro y corresponsal de FEM International Magazine.

FEM International Magazine, entrevista.

Le damos la bienvenida a Don Víctor Reyes Inca, presidente del PACCPUL.

Teodoro Alfredo: Como presidente, ¿podría resumir la misión principal del Patronato Cívico Cultural de Pueblo Libre, PACCPUL que representa, y la esencia cultural del distrito de Pueblo Libre?

Víctor Reyes: El 30 de noviembre de 1990, se funda la asociación sin fines de lucro, denominada PATRONATO CÍVICO CULTURAL DE PUEBLO LIBRE - PACCPUL, por un grupo de vecinos decididos a rescatar, difundir y valorar la riqueza histórica, cultural, artística y arquitectónica que hemos heredado en nuestro distrito, y que tiene dimensión nacional, a fin de que sea un legado permanente para todas las generaciones de peruanos.

TASR: En su experiencia gestionando y promoviendo el patrimonio, ¿cuál ha sido el mayor desafío para mantener viva la identidad local frente a la globalización?

VR: El pensamiento, "crear conciencia cívica es alcanzar una conciencia ciudadana patriótica y comprometida con el desarrollo de nuestra comunidad y por ende de nuestro país" del fundador y primer presidente Sr. José Chávez Denegri, y en esa línea:

Se logró que la autoridad reconozca como aniversario de la creación política del distrito, el 10 de abril, según el DS del 10 de abril de 1822, en el protectorado del general don José de San Martín, que culminó en el Acuerdo Nº 022-2015-MPL del Consejo de la Municipalidad de Pueblo Libre y su publicación en el Diario Oficial El Peruano el 10 de abril de 2015.

Desde el año 2015, nuestra institución sigue defendiendo el legado de Julio C. Tello, que se encuentra en el Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú.

TASR: Ustedes están impulsando una propuesta muy significativa: declarar abril como el "Mes del distrito de Pueblo". ¿Cómo nace esta iniciativa y cuál es su objetivo principal?

VR: Hemos solicitado un convenio entre el PACCPUL y la Municipalidad de Pueblo Libre-MPL con el objetivo de la articulación y coorganización de los diferentes eventos durante el mes de abril a favor de la comunidad pueblolibrense, en el marco de la propuesta de "ABRIL, MES CÍVICO CULTURAL DE PUEBLO LIBRE".

TASR: Entendemos que la elección de este mes no es casualidad. ¿Cuáles son esas fechas cívicas, históricas o tradicionales que convergen en abril y por qué son hitos fundamentales para su comunidad?

VR: Fechas en abril, incluyendo la normativa legal que las sustentan:

Día 2.- Aniversario del nacimiento del Dr. Francisco García-Calderón Landa, "Presidente Cautivo", que gobernó el Perú desde Pueblo Libre, durante la Guerra del Pacífico.

Día 2.- Celebramos "El Día del Abogado en Perú", en honor al jurista, político y diplomático, Patrono del Colegio de Abogados de Lima, Resolución Suprema del 14 de marzo de 1952, y ratificada por la Ley 23248 de 1981.

Día 2.- Aniversario de la creación del "Museo Nacional del Perú" hoy (Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú), por el Libertador General Don José de San Martín, durante la etapa del Protectorado, DS del 2 de abril de 1822, como parte de un conjunto de instituciones y símbolos fundacionales de la república orientados a fomentar una identidad propia para el país que nacía.

Día 10.- Creación Política del Distrito de Pueblo Libre. Decreto Supremo del 10 de abril de 1822, firmado por el IV Marqués de Torre Tagle, durante el Protectorado del general José de San Martín.

Día 11.- Aniversario del nacimiento del Dr. Julio C. Tello, "Padre de la Arqueología

Peruana", Resolución Suprema N° 115-ED-86 - 01JUL1986. Artículo 1°.- Instituir el 11 de abril de cada año como el "Día del Arqueólogo Peruano", en homenaje al nacimiento del Dr. Julio C. Tello Rojas. Sus restos reposan en la tumba ubicada en los jardines interiores del MNAAHP - Pueblo Libre.

Día 14.- El 14 de abril de 1931 se decretó el "Día de las Américas" para conmemorar la creación de la Unión de las Repúblicas Americanas, que posteriormente se convirtió en la Organización de los Estados Americanos (OEA). En Pueblo Libre tenemos el Parque de las Américas, reconocido por la OEA, como el lugar oficial para realizar la ceremonia cívica internacional.

Día 15.- "Día Mundial del Arte": Se celebra anualmente el 15 de abril. Esta fecha fue proclamada oficialmente por la UNESCO en su 40.ª reunión en noviembre de 2019, aunque se venía celebrando desde 2012 por iniciativa de la Asociación Internacional del Arte. Se eligió esta fecha para conmemorar el natalicio de Leonardo da Vinci, Los artistas de Pueblo Libre, desarrollan diferentes actividades artísticas.

Día 22.- Mediante la Ley Nº 16778 (1997) se reconoció la calidad de "Héroes de la Patria" y la Ley Nº 30554 (2017), "Héroes de la Democracia", entre otros comandos, al vecino de Pueblo Libre, coronel EP Juan Valer Sandoval, en la operación Chavín de Huántar, llevada a cabo en casa del embajador de Japón.

TASR: Más allá de lo simbólico, ¿cómo imagina que esta declaratoria impactará la agenda diaria de la ciudad? ¿Qué papel jugarán las artes visuales, la música y las tradiciones orales durante este mes?

VR: El impacto será de sensibilización, de unión y de autorreconocimiento como un distrito histórico y cultural, desde nuestras propuestas y acciones. Las actividades artísticas estarán presentes en las diferentes fechas; nuestros socios artistas, tienen presencia constante, promoviendo y difundiendo el arte en el distrito, no solo en el Día Mundial del Arte.

TASR: Desde la perspectiva de FEM International Magazine, nos interesa saber qué mensaje busca proyectar al mundo. ¿Qué les diría a un turista o a un investigador extranjero sobre lo que encontrarán si visitan el distrito de Pueblo Libre, durante este propuesto mes de celebración?

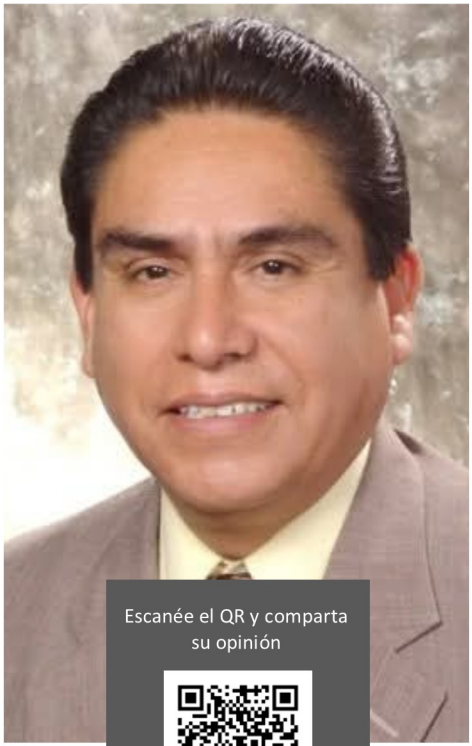
VR: Les diríamos, porque Pueblo Libre es un distrito lleno de historia, cultura y tradición; les mostraríamos mediante la ruta turística nuestros patrimonios, material e inmaterial, compartiríamos nuestra historia y los hechos de dejaron huella en todos los peruanos, la biografía de los personajes que vivieron en nuestro distrito, como los Libertadores (don José de San Martín y Simón Bolívar). También del Dr. Francisco García-Calderón Landa, presidente del Perú, entre otros. A los investigadores, les recomendaríamos la visita al legado de Julio C. Tello, en el Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú, la visita a la Iglesia Santa María Magdalena, entre otros tantos sitios espectaculares, además difundimos a través de nuestras redes sociales, la historia local, las fechas festivas y los patrimonios que poseemos, promovemos el recorrido cultural de estos lugares y hemos organizado conferencias y conversatorios presenciales, virtuales, con especialistas profesionales, para dar a conocer cada uno de estos espacios. Asimismo, convocamos e invitamos a participar en las fechas de celebraciones cívicas en la Plaza A La Bandera y en otras ceremonias que se desarrollan en plazas y parques del distrito.

TASR: ¿En qué etapa se encuentra actualmente la propuesta y qué apoyo necesitan, tanto de las autoridades gubernamentales como del sector privado, para que se oficialice?

VR: Estamos a la espera de una respuesta formal oficial de la autoridad edil; lamentablemente, el cuerpo de regidores no lo tiene en cuenta como tema de interés vecinal. Proponemos que se formalice como actividad oficial, y de tal forma sea organizada conjuntamente por PACCPUL y la MPL, tal como se establece mediante Ordenanza Nº 527 y su artículo 114º, cuyo numeral r) establece entre sus funciones programar y ejecutar el calendario festivo no protocolar. Asimismo, según lo indica el Reglamento de Organización y Funciones-ROF aprobado mediante Ordenanza Municipal Nº 594-MPL indica a la Gerencia de Cultura, Turismo y Educación como la unidad orgánica responsable, según lo indicado en el inc. L) del artículo 114° que menciona la función de promover la capacitación del ser humano y el desarrollo de sus capacidades, virtudes y talentos a través de la educación, la instrucción, la ciencia, el arte y la cultura. Con el apoyo de nuestros directivos y socios comprometidos en el tema, seguiremos interactuando con las autoridades; toda la comunicación la canaliza nuestra gestora cultural Sonia Bermúdez Lozano.

TASR: Finalmente, ¿cuál es su visión a largo plazo para esta celebración? ¿Cómo le gustaría que se recuerde el mes de abril dentro de diez años?

VR: Nuestra visión es que sea una celebración permanente en el tiempo donde participen no solo los vecinos, sino también los que nos visiten. El mes de abril debe ser recordado como una gesta de la sociedad organizada, donde era importante fortalecer la identidad y memoria local en el conocimiento y defensa de nuestro patrimonio.



LUNA 9 RADIO DIGITAL

LO MAS SOBRESALIENTE EN LUNA 9 RADIO DIGITAL

"La lectura es la mente lo que el ejercicio al cuerpo
-Joseph Addison

DEBUT DE LA ORACION **HECHA CANCION**

Hasta hace unos meses el tema de cierre de cada programa de El Café De Las Mañanas; programa que se transmite de Lunes a Viernes desde las 10 am (Hora de New York), se transmitía de manera exclusiva en nuestras plataformas de radio mientras que nuestra audiencia de YouTube no podía disfrutar de este grandioso tema cuyo mensaje eleva el espíritu y tiene el poder de brindar paz y motiva a ser mejor ser humano.

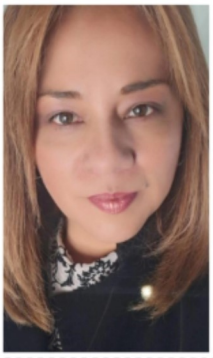
El equipo técnico de Luna 9 Radio Digital, siempre está buscando diferentes maneras de llevar nuestro contenido a todas las plataformas para que nuestra familia Luna 9 no quede fuera y con mucho cariño después de buscar soluciones para nuestro cometido, encontró la solución y ahora, la oración hecha canción se puede escuchar en simultáneo tanto en nuestra radio como en nuestro canal de YouTube.

Motivo por el cual pedimos su opinión al respecto e invitamos a que se suscriban: https://www.youtube.com/@feminationaltv

"DE MADRASTRA A **MAMA DE CORAZON"**

María Luisa Alcalá compartió con nosotros su próximo proyecto. Hablamos de un taller pensando en el rol de las madrastras y en Luna 9 Radio Digital compartimos un enriquecedor conversatorio donde respondió algunas interrogantes al respecto con nuestra querida audiencia e invitó a asistir a este taller el **2 de Mayo a las 5pm (Hora de México / 7pm Hora de New York)** el cual se realizará de manera virtual así que podremos conectarnos desde cualquier parte del mundo y participar en tiempo real. Suscríbanse al link: https://bit.ly/demadrastraamama

Cristina Hyland, creadora del Sistema de Sanación Profunda, estuvo con nosotros en Mujeres Que Inspiran y compartió el tema: "El poder del círculo: Integración personal y comunidad"



Marcela Primicierom fisioterapeuta con especialidad en alta gerencia compartió con nosotros el tema: "Turno nocturno: Riesgos invisibles y prevención en seguridad

Lic. Blanca Luján, Licenciada en Administración de Empresas y como Promotora de bienestar integral, compartió con nosotros el tema "Salud Emocional, Salud emocional, autocuidado y cómo no perder la identidad propia en la crianza"

LUNA 9 RADIO DIGITAL

LIBROS DESTACADOS

"Diario de un unicornio" **Patricia Lamela**

"Inteligencia artificial, autoría y futuro de la escritura" **Lic. Franco D. Cruz**

"Hasta que roce tu piel" **Susana Polo**

"EXPEDICION AL **CENTRO DEL CORAZON**"

EN *"Relatos De Vida",* compartimos un conversatorio muy educativo con **Rosy Zamora** quien presentó su más reciente libro con nuestra audiencia internacional en Luna 9 Radio Digital bajo la conducción de María Luisa Alcalá. Además de compartir con nosotros su experiencia empresarial y educativa, mostró la gran labor que realiza con las escuelas presentando su libro y la importancia de exponer este grandioso contenido con los más jóvenes y los docentes quienes han recibido con mucho gusto el material que encierra su libro.

EMPIEZA LA SEGUNDA FASE EN EL **FIDL 2026**

Con la culminación de la presentación de nuestros invitados escritores y escritoras en el 6to Festival Internacional Del Libro 2026—FIDL 2026, inicia la siguiente fase de nuestro festival literario.

Si es primera vez que usted se lee acerca del FIDL 2026, lo invitamos a ingresar a nuestro canal de YouTube y ver los diversos programas dedicados a qué es el FIDL 2026, los beneficios y público objetivo de este festival y no olvide de suscribirsel: www.youtube.com/@feminternationaltv

Síganos en las redes sociales y sea parte activa porque ahora empiezan los Pre Shows donde conversaremos con nuestros invitados. ¡No se lo pueden perder!

Patricia Lamela, escritora malagueña, artista de teatro, danza y música, compartió con nosotros su libro: "Diario de un unicornio" para el segmento de Jueves Culturales

Franco D. Cruz, Lic. De Ciencias de la comunicación, Co-fundador de Somos Freelancer compartió el tema: "Vivir como autor en la era digital: Comunidad, cultura y circulación de ideas"

Marlene Caires Gouveia, Licenciada en letras, escritora, profesora de historia de arte, castellano, latín, español, portugués e inglés, compartió con nosotros el tema: "Claves para aprender inglés en la edad adulta" en nuestro programa de Creciendo Juntos.

Escanéa el código QR y déjanos tus comentarios

ESTOY BIEN... PERO AGOTADA

LA VERDAD QUE MUCHAS MUJERES VIVEN,,, PERO POCAS SE PERMITEN DECIR

Hay una frase que se ha vuelto casi automática en la vida de muchas mujeres: "estoy bien". Se dice con una sonrisa ligera, con un gesto tranquilo, con la intención de no preocupar, de no detener la conversación, de seguir adelante. Es una respuesta breve, funcional, socialmente correcta.

Pero no siempre es verdad.

Y lo más inquietante es que, con el tiempo, incluso quien la dice comienza a creerla… o al menos a no cuestionarla.

Porque estar bien no siempre significa sentirse bien. Y en esa diferencia, sutil pero profunda, es donde muchas mujeres están viviendo hoy: funcionando, cumpliendo, resolviendo… pero sintiéndose cada vez más cansadas por dentro.

El agotamiento del que casi no se habla no es el que se resuelve con dormir unas horas más o tomar un descanso el fin de semana. Es un cansancio más silencioso, más constante, que se instala poco a poco en la rutina diaria. Es el resultado de sostener demasiadas cosas al mismo tiempo durante demasiado tiempo.

- Es pensar en todo antes de que ocurra.
- Es anticiparse, organizar, recordar, cuidar.
- Es estar disponible emocionalmente incluso cuando no queda energía.

No siempre se ve. No siempre se nota. Pero está.

Y lo más complejo es que muchas mujeres han aprendido a convivir con ese nivel de exigencia como si fuera lo normal.

Desde afuera, todo parece estar en orden. La vida sigue su curso: trabajo, familia, responsabilidades, compromisos. Todo se cumple. Todo funciona. Y precisamente por eso, nadie sospecha que algo no está del todo bien.

Porque este tipo de agotamiento no siempre colapsa. No hace ruido. No interrumpe de forma evidente. Se manifiesta de otra manera: en la dificultad para desconectar, en la sensación de estar siempre pensando en lo que falta, en la falta de entusiasmo incluso por cosas que antes generaban ilusión.

Es un desgaste que no siempre se puede explicar con palabras, pero que se siente con claridad.

Durante mucho tiempo se ha reforzado una idea que, aunque bien intencionada, ha terminado siendo exigente: la de la mujer fuerte que puede con todo. La que no se detiene, la que resuelve, la que sostiene. Una imagen que, en apariencia, empodera… pero que también puede convertirse en una carga.

Porque detrás de esa fortaleza muchas veces hay silencio.

- Silencio para no incomodar.
- Silencio para no parecer débil.
- Silencio para no tener que explicar lo que ni siquiera se ha tenido tiempo de procesar.

Y así, sin darse cuenta, muchas mujeres han aprendido a seguir adelante incluso cuando lo que necesitan es parar.

Hay un elemento que atraviesa todo esto y que pocas veces se nombra con la importancia que merece: la culpa.

- Culpa por sentirse cansada.
- Culpa por no rendir como antes.
- Culpa por necesitar espacio propio.
- Culpa por querer, aunque sea por un momento, no estar disponible para todo el mundo.

Es una culpa silenciosa, difícil de justificar, pero profundamente instalada. Como si el descanso tuviera que ganarse. Como si detenerse fuera un privilegio en lugar de una necesidad.

En medio de todo esto, hay una verdad que vale la pena mirar de frente, aunque incomode:

No estás cansada porque no puedas. Estás cansada porque has podido demasiado… durante demasiado tiempo.

- Has estado presente.
- Has respondido.
- Has sostenido.
- Incluso cuando no era fácil. Incluso cuando nadie lo veía.
- Y eso, inevitablemente, tiene un costo.

Por eso, tal vez el primer paso no es hacer más, ni organizar mejor el tiempo, ni encontrar nuevas formas de ser más eficiente. Tal vez el primer paso es mucho más simple… y mucho más profundo.

Reconocer.

Reconocer que no todo está bien, aunque lo parezca.

Reconocer que el cansancio no es una falla, sino una señal. Reconocer que no necesitas demostrar constantemente que puedes con todo.

Ese acto de honestidad, aunque parezca pequeño, cambia la forma en la que te relacionas contigo misma.

A partir de ahí, el cambio no tiene que ser drástico ni inmediato. No se trata de transformar toda la vida en un solo movimiento. Se trata de empezar a hacer espacio, poco a poco, para lo que también importa: tu bienestar.

A veces eso se ve en decisiones pequeñas. Decir que no sin justificarte de más.

Tomarte un momento sin sentir que estás descuidando algo. Pedir ayuda sin sentir que estás fallando.

No son gestos espectaculares. Pero son profundamente significativos.

Vivimos en un momento en el que se habla cada vez más de salud mental, pero todavía queda un camino importante por recorrer en la forma en la que se entiende y se vive, especialmente en la experiencia femenina. Porque no se trata solo de conceptos o diagnósticos. Se trata de lo cotidiano, de lo que ocurre en silencio, de lo que muchas veces se normaliza sin cuestionarse.

Detrás de cada "estoy bien" puede haber una historia distinta. Y muchas de esas historias no necesitan soluciones rápidas ni consejos vacíos. Necesitan algo mucho más valioso: comprensión, espacio y una mirada menos exigente.

Quizás no se trata de encontrar un equilibrio perfecto ni de llegar a una versión ideal de la vida. Tal vez se trata de construir algo más real, más sostenible, más amable contigo misma.

Un lugar donde el descanso no se sienta como una deuda. Donde parar no sea sinónimo de fallar. Donde ser fuerte también incluya saber cuándo soltar.

Decir "estoy agotada" no te define.

Pero sí puede ser el inicio de algo distinto.

- Más honesto.
- Más consciente.
- Más humano.

Y en un mundo que exige tanto, eso ya es, en sí mismo, un acto de valentía.

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Tu opinión nos ayuda a mejorar nuestra conexión.
Escanca el código QR, responde este formulario y déjanos saber tus seccionesfavoritas y danos tu opinión.
bitly
En FEM International Magazine trabajamos para ofrecerte contenido y servicios que realmente te aporten valor

LA POBLACION ESTA MAS PREOCUPADA POR LA INSEGURIDAD **QUE POR LAS ELECCIONES**

Dr. Antero Flores Aráoz

Abogado & Columnista Honorario desde Lima, Perú
de FEM International Group

El domingo 12 de abril, en el Perú, se realizaran las elecciones generales y se elegirá al nuevo Presidente. Además, se elegirá dos Vicepresidentes, Senadores, Diputados y Parlamentarios Andinos. El experimentado político peruano Antero Flores-Aráoz que fue Presidente del Congreso y Presidente del Consejo de Ministros, entre otros cargos, analiza esta elección trascendental para nuestra región.

¿Qué nos puede decir del nuevo gabinete del Presidente José María Balcázar?

El primer gabinete del presidente Balcázar iba a estar presidido por Hernando de Soto, muy conocido por sus publicaciones como "El otro sendero" y por sus conexiones internacionales. Sin embargo, todo quedó en intención pues no se conoce a cabalidad que sucedió en sus conversaciones con Balcázar que prefirió poner a la señora Miralles, una economista que había estado en el Gabinete Ministerial de José Jerí como ministra de Economía y Finanzas, muy técnica por cierto, pero sin manejo político.

Según la Constitución del Perú, la Presidenta del Consejo de Ministros, señora Millares, debía presentarse al Congreso a exponer su plan de gobierno dentro de los 30 días de iniciada su gestión y pedir el voto de confianza, pues en caso que le fuese negado tenía que irse del Consejo de Ministros con todos sus ministros.

Como quiera que quiso poner orden en la economía peruana y enfrentar normas populistas del Parlamento del Perú, se percató que no le darían el voto de confianza, por lo que el día anterior a su presentación ante el Congreso dimitió y el presidente Balcázar nombró nuevo Gabinete presidido por el General ® Luis Arroyo, quien venía de ser ministro de Defensa.

Con ese nombramiento, el nuevo Gabinete tiene treinta días para presentarse al Congreso y seguramente lo hará después de las elecciones generales que son el 12 de abril, con lo cual no habrá elemento político perturbador de los comicios y habrá ganado el gobierno de Balcázar, probablemente un mes de tranquilidad. En buen romance una buena jugada política del actual presidente.

El nuevo gabinete está integrado en su mayoría por miembros del anterior, todos con un perfil técnico, pero no político. Ojalá tenga suerte en la administración del país que es por breves meses hasta el cambio de gobierno el 28 de julio próximo.

¿Cómo es la situación electoral a menos de un mes de las elecciones generales?

No se nota entusiasmo entre los electores, hay mucha apatía y ello quizás por los tiempos demenciales que hemos vivido a un promedio de casi un presidente por año en la última década.

Además la gente anda más preocupada por la inseguridad ciudadana, la delincuencia en ascenso, así como la sufrida de los precios de productos de primera necesidad, gracias a la escasez de gas por rotura de un gasoducto y la elevación de precio de las

gasolinas por la crisis bélica internacional y la inoperancia de la empresa estatal denominada PetroPerú.

Además cercas de cuarenta candidatos presidenciales, muchos de los cuales no los conocen ni sus parientes. Listas mayoritariamente de NNS y con pocas personas valiosas. Ojalá no haya actos que enturbien el proceso electoral.

Debido a su experiencia política, ¿A qué candidato recomienda votar?

Evidentemente por formación política socialcristiana, por mi profesión de abogado y por ser demócrata, además de creer en la economía social de mercado, votaré por cualquier candidato que no sea izquierdoso, que comparta mis mismas creencias políticas y que además esté convencido que con la inversión privada se crea empleo y con el empleo bienestar. Los campos de sirena de las izquierdas ya todos saben que llevan a los países al descalabro, vean solo en nuestra área latinoamericana a Cuba, Nicaragua y Venezuela, con lo cual corroborarán mi dicho, además de que hacen a la población paupérrima y los únicos que tienen buen nivel de vida son los jerarcas rojos, incluyendo a los maduros, que ya están podridos.

¿Cómo se resuelve el principal problema que tiene el Perú que es el aumento de la criminalidad?

Para enfrentar a la criminalidad y vencerla, tenemos que repetir las acciones que se tomaron para vencer al terrorismo de Sendero Luminoso y del MRT, o sea con inteligencia, policías preparados y con mística, así como férrea decisión política y con autoridades que no nos mientan ni den falsas esperanzas. Todo lo demás son cuentos.

¿Perú puede entrar en una crisis económica si sigue profundizándose la crisis política?

En los últimos tiempos la política y la economía han marchado en cuerdas separadas, esto es cada una en su propio camino sin perturbar al otro, aunque ello puede cambiar ya que la situación económica está agravándose como consecuencia de la crisis del petróleo, nuestro accidente en el gasoducto, en adición del Fenómeno del Niño y de las inundaciones terroríficas, desembales, lluvias torrenciales y huaycos.

Sin embargo los peruanos somos fuertes y emprendedores y enfrentamos los retos con fortaleza, heredadas de nuestros antepasados quechuas y aimaras, que con los hispanos hicieron nacer al invencible poblador criollo.

De madrastra a mamá del corazón

Encuentra tu lugar en la familia sin lucha ni culpa.

- Sanación Emocional
- Terapia Sistémica
- Vínculos desde el amor

Imparte:
María Luisa Alcalá
Terapeuta Sistémica
y Tanatóloga

- Fecha: 2 de mayo
- Hora: 5:00pm hora de México
- Modalidad: Virtual
- Costo: $700

Inscripciones: +52 314 109 8502

https://bit.ly/demadrastaaamama

Ser mamá del corazón también es un lugar sagrado

trending

<< REGRESO A CONTENIDO

48 Polonia y su identidad—Parte IV

52 La infancia y el dinero: Creencias que todavía nos gobiernan cómo lo que vivimos de niñas impactan lo que hoy ganamos, gastamos y ahorramos

54 Colectivo malagueño de Escritores

56 Earth Day o Día de la Tierra

POLONIA

Y SU IDENTIDAD- PARTE IV

fem
FEM INTERNATIONAL GROUP

POLONIA Y SU IDENTIDAD-PARTE IV

Irene Abecia Navarro

Guía de Turismo desde España & Columnista de Destinos FEM International Group

Hoy no es un capítulo agradable, amigos. Sin embargo, necesario para mostrar que los seres humanos somos los más crueles, los más despreciables e indignos de habitar en este planeta. Y que no aprendemos.

AUSCHWITZ Y BIRKENAU claman con mudos lamentos la mayor y deleznable barbarie que sufrieron millones de personas de manos de quienes se creyeron superiores, los elegidos para limpiar de la faz de la Tierra a todos los que eran diferentes o ejercían algún tipo de oposición a sus pretensiones. ¿Les suena hoy en día?

La idea inicial de construir campos de trabajo (Arbeit macht frei...el trabajo libera) degeneró en campos de exterminio donde millones de judíos; minorías étnicas como gitanos; homosexuales; discapacitados; polacos; rusos; españoles republicanos y una larga lista fueron masacrados.

ETA, irlandeses con IRA, romanos con las BRIGADAS ROJAS, boloñeses con NUCLEI ARMATI REVOLUZIONARI, colombianos con las FARC ...

No...no hay excusas que defiendan ningún tipo de holocausto. Que permitan el exterminio de pueblos indefensos que estorban.

Tan solo el odio, la codicia y un absurdo delirio elucubran ese tipo de execrables actos.

No es mi intención la de contar las atrocidades que se cometieron entre sus muros y alambradas, todos las conocemos de sobra.

Mi propósito es el de mostrar algunas fotos tomadas durante la visita del espantoso complejo de exterminio y, principalmente, compartir mi VERGÜENZA, IMPOTENCIA y RABIA ante la salvajada que está cometiendo Israel con el pueblo de Gaza. Ironías de la vida. Un pueblo masacrado llevando a cabo un abominable genocidio contra un pueblo abandonado: el palestino.

No me sirve la excusa de Hamas. NO ME SIRVE. Lamentablemente, otros grupos terroristas han actuado en otros tiempos y lugares y NUNCA se ha masacrado a la población oriunda, llámense vascos con

El Nuevo
PLAN PLATINO
El plan que cambiará la forma de hacer marketing
fem
VISIBILIDAD + AUTORIDAD + RESULTADOS
LLAMANOS HOY +1 551 254 8201
JINGLE RADIAL SEMANAL CREADO PARA IMPACTAR
PRESENCIA EXCLUSIVA EN "PROFESIONALES RECOMENDADOS"
ANUNCIO PUBLICITARIO EN REVISTA DIGITAL + ARTICULO
https://bit.ly/miplanplatinum

LA INFANCIA Y EL DINERO: CREENCIAS QUE TODAVIA NOS GOBIERNAN COMO LO QUE VIVIMOS DE NIÑAS IMPACTAN LO QUE HOY GANAMOS, GASTAMOS Y AHORRAMOS

Graciela Velasco Aguirre

Contadora pública, escritora, locutora y podcaster mexicana.
Co-Conductora de "Semillas de Abundancia" en Luna 9 Radio

Abril es un mes que inevitablemente nos lleva a pensar en la infancia. Y aunque solemos asociarlo con juegos, dulces o recuerdos familiares, pocas veces reflexionamos sobre algo mucho más profundo: las primeras ideas que aprendimos sobre el dinero.

Porque la verdad es que nuestra relación con el dinero no empieza cuando recibimos nuestro primer sueldo. Empieza mucho antes… cuando éramos niños.

Empieza cuando escuchábamos conversaciones en casa, cuando veíamos cómo se tomaban las decisiones económicas en la familia o cuando aprendíamos, sin darnos cuenta, qué significaba "tener" o "no tener".

Muchas de esas ideas siguen vigentes para nosotros hoy en día.

Las primeras lecciones sobre el dinero

En la infancia no recibimos clases formales de finanzas, pero sí absorbemos mensajes constantemente como esponjitas. Frases que parecen pequeñas, pero que se quedan grabadas durante años.

Tal vez escuchaste cosas como:

- "El dinero no alcanza."
- "Hay que trabajar muy duro para tener algo."
- "Eso es demasiado caro."
- "El dinero cambia a las personas."
- "No tenemos dinero para comprar eso ahora."

O quizá estuviste frente a situaciones que también dejaron huella: preocupación constante por los gastos, discusiones en casa por el dinero o, al contrario, una cultura donde simplemente no se hablaba del tema.

El problema no es haber vivido esas experiencias. El problema es que muchas veces seguimos tomando decisiones desde esas creencias sin darnos cuenta.

Cuando las creencias de la infancia gobiernan la vida adulta

Lo interesante es que muchas de nuestras conductas financieras actuales están conectadas con lo que aprendimos en esos primeros años.

Por ejemplo:

Hay personas que, aunque hoy ganan bien, viven con miedo constante a que el dinero se acabe.

Otras sienten culpa cuando gastan en algo para sí mismas, como si el disfrute fuera un lujo que no merecen.

Algunas evitan hablar de dinero con su pareja o familia porque crecieron en hogares donde el tema siempre generaba tensión.

Y también están quienes sienten que no son "buenas para el dinero", simplemente porque nunca se les enseñó a confiar en su capacidad para administrarlo.

La buena noticia es que las creencias se pueden revisar, cuestionar y transformar.

No estamos condenadas a repetir la historia.

¡Podemos reescribir nuestra relación con el dinero!

Crecer también implica mirar nuestro pasado con comprensión, no con juicio.

Nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron con lo que sabían y con las circunstancias que tenían. Muchas de sus creencias nacieron de tiempos difíciles, de crisis económicas o de experiencias que marcaron su forma de ver el mundo.

Pero hoy nosotros tenemos algo muy valioso: la oportunidad de elegir qué ideas queremos conservar y cuáles ya no nos sirven.

Porque el dinero no tiene que ser una fuente constante de estrés. Puede convertirse en una herramienta para construir bienestar, tranquilidad y oportunidades.

Y todo empieza con algo muy sencillo: tomar conciencia de nuestras propias creencias.

Ejercicio para este mes

Te propongo un ejercicio breve pero muy efectivo.

Busca un momento tranquilo y pregúntate: ***¿Qué frases sobre el dinero recuerdo de mi infancia?***

Escríbelas sin pensarlo demasiado. Tal vez aparezcan frases como:

“el dinero es algo complicado”,

“hay que sacrificarse mucho”,

“no es bueno hablar de dinero”,

o quizá algunas más positivas.

Después pregúntate algo muy importante: ***¿Esta idea me ayuda hoy… o me limita?***

Si descubres que alguna de esas creencias te frena, puedes empezar a transformarla.

Por ejemplo:

“El dinero es algo complicado” puede convertirse en “puedo aprender a administrar mejor mis recursos.”

“No soy buena para el dinero” puede cambiar por “puedo desarrollar habilidades financieras paso a paso.”

Y para cerrar el ejercicio, define una pequeña acción financiera para este mes:

Revisar tus gastos, empezar un pequeño ahorro, leer sobre finanzas o simplemente hablar de dinero con más apertura.

Pequeñas acciones generan grandes cambios.

Cerrar ciclos y abrir nuevas posibilidades

La infancia influye en muchas áreas de nuestra vida, y el dinero no es la excepción. Pero recordar de dónde vienen nuestras creencias no es para quedarnos atrapadas en el pasado, sino para tomar el control del presente.

Hoy podemos elegir relacionarnos con el dinero desde un lugar más consciente, más tranquilo y amable con nosotras mismas.

Porque al final, una economía con propósito no se trata solo de números.

Se trata de construir una relación más sana con nuestros recursos, con nuestras decisiones y con la vida que queremos crear.

Y ese cambio, muchas veces, empieza con algo tan simple como atrevernos a mirar nuestra historia con nuevos ojos.

COLECTIVO MALAGUEÑO DE ESCRITORES

Isabel María Valencia

Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores
y Columnista Cultural de FEM International Group

1 PALOMA RUZ DEL PORTAL MUÑOZ

Licenciada en Derecho, ejerció como abogada hasta 2019. En la actualidad trabaja como gestora de apartamentos turísticos y desarrolla de forma activa su trayectoria literaria. Posee un Máster de Escritura y Narración Creativa por la Escuela DesArts Europea y ha completado diversos talleres de novela, relato corto y cuento en centros como Talleres Paréntesis (Málaga), Fuentetaja (Madrid) y la Escuela Metáfora de Málaga, donde cursa actualmente el segundo año de Narración Creativa.

Ha participado como jurado en distintos certámenes literarios y su obra ha sido publicada en nueve antologías de relato corto. En diciembre de 2025 publicó la novela BONDAD con la editorial Cuadranta (Valencia).

Desde 2020 ha obtenido numerosos reconocimientos en certámenes literarios nacionales e internacionales, entre ellos más de una docena de primeros premios, además de segundos y terceros premios, accésits y varias finalistas en concursos de prestigio. Muchos de sus relatos premiados han sido publicados en antologías colectivas. Su obra se caracteriza por una sólida trayectoria en el relato breve y una

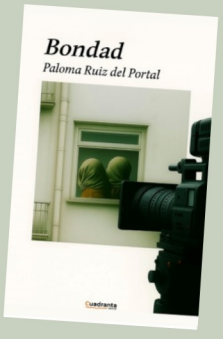
presencia continuada en el ámbito literario contemporáneo.

BONDAD

España, 1984. Bondad no es un programa más de cámara oculta. En él, las buenas personas no se limitan a ayudar al prójimo a cruzar la calle: se implican hasta las últimas consecuencias. La telerrealidad aún no existe, pero Bondad anticipa sus reglas: la convivencia como laboratorio y el juicio de una mirada invisible.

En ese marco, Teresa, ignorando que está siendo grabada, acoge en su casa a Alejandro, un delincuente arrepentido que la pone constantemente en peligro. Si quiere ganarse el favor de la audiencia, deberá oponer empatía y perdón al egoísmo y al miedo. La bondad como resistencia, la piedad como espectáculo.

Pero ocurre algo inesperado: será Alejandro, no Teresa, quien termine enjuiciado. El radical candor de Teresa y su fe en el prójimo lo obligarán a cuestionar su forma de mirar el mundo, hasta verse arrastrado por el deseo más revolucionario de todos: convertirse en una persona mejor. Novela luminosa y desgarradora, este thriller psicológico explora la culpa, la redención y la fuerza transformadora de la bondad en una sociedad en la que todo está a punto de ser exhibido. El apartamento de Teresa, donde realidad y ficción se confunden, es metáfora y advertencia: Internet, a punto de irrumpir, será una gigantesca cámara oculta que nos vigilará sin descanso.

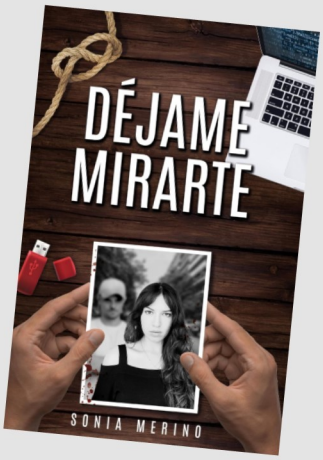


2 SONIA MERINO SANCHEZ

Sonia Merino Sánchez, nacida en Ceuta hace 55 años es enfermera de profesión, especializada en diabetes. Comenzó a escribir relatos cortos hace unos seis años de forma habitual. Una de esas historias la cautivó y fue así como surgió su idea de escribir una novela. "Déjame mirarte" es su primera y única novela publicada en mayo del 2024. Su género se define como suspense, romance y acción, prosa fresca y ágil. La puedes encontrar en la plataforma de Amazon.

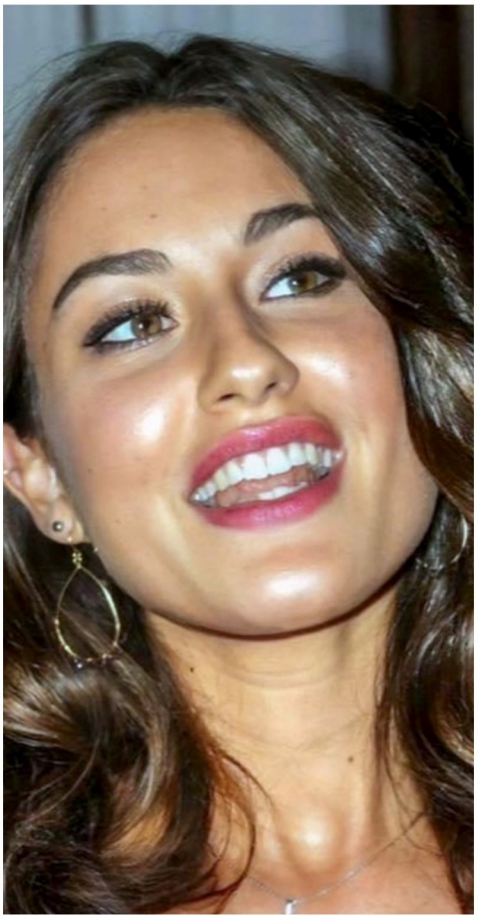
DEJAME MIRARTE

Sevilla, 2030. Marina, una joven doctora gaditana, vuelve a reencontrarse con Samuel, un oscuro personaje que formó parte de su pasado y con el que, hace ocho años vivió un intenso romance durante un verano en Cádiz. Ahora, cuando aún se pregunta el motivo de su misteriosa desaparición, es secuestrada. Pero Marina no cesará en su empeño por descubrir las incógnitas de la vida de Samuel. Mientras lo hace, no sabe que alguien la observa desde el otro lado. “Déjame mirarte” en una narrativa fresca y ágil, combinando el suspense, la acción y el romance, logra emocionar al lector. Alternando pasado y presente, con el marco inigualable de las pintorescas ciudades de Cádiz y Sevilla, se irá desvelando toda una red clandestina de secretos que pondrá en peligro las vidas de los protagonistas.



3 CLAUDIA DE ZANGER TORRES

Claudia de Zanger (Barcelona, 1999.) Es periodista y escritora. Empezó a escribir poesía siendo adolescente, con la máquina de escribir heredada de su abuelo, también escritor y poeta. Para ella, la escritura siempre ha sido una forma de entender el mundo y de cuestionarlo. Ha sentido desde siempre la necesidad de plasmar sus sentimientos e ideas a través de la palabra. Actualmente, comparte sus textos y poesía en Instagram y Threads. Su primer poemario es Una cama al sol y flores enjauladas y su segundo publicado es En el poético caso.



UNA CAMA AL SOL Y FLORES ENJAULADAS

Una cama al sol y flores enjauladas. Claudia de Zanger presenta un poemario que habla del amor tal como lo vivimos: intenso, real y a veces doloroso. Desde la ilusión del primer encuentro hasta el vacío de la despedida, cada poema refleja una emoción que todos hemos sentido alguna vez. Con una voz sincera y cercana, sus versos nacen del corazón y llegan directos a quien los lee. Una lectura para quienes han querido, han perdido o simplemente necesitan ponerle palabras a lo que sienten.

DIA DE LA TIERRA
EARTH DAY

Abril es un mes que simboliza renacimiento, renovación y esperanza en muchas culturas alrededor del mundo. Con la llegada de la primavera en el hemisferio norte, una temporada que se asocia a la naturaleza floreciente, los días más largos y la renovación de la vida, muchas comunidades celebran tradiciones y festividades que rinden homenaje a estos nuevos comienzos. Pero más allá de los eventos religiosos y culturales, abril nos invita a reflexionar sobre nuestra relación con el planeta, con el fin de tomar acciones que aseguren su preservación.

La Conexión entre la Primavera y la Tierra

En muchas culturas, la primavera no es solo una estación, sino una llamada a la acción. Es un recordatorio de la importancia de nuestra conexión con la tierra y el entorno natural que nos rodea. En diversas partes del mundo, las festividades que se celebran durante abril son un testamento de la profunda relación que los seres humanos han mantenido con la naturaleza a lo largo de la historia. Desde la India hasta los países de Europa y América Latina, la primavera se celebra como una oportunidad para fortalecer ese vínculo y reflexionar sobre la salud del planeta.

Una de las celebraciones más destacadas es el Día de la Tierra, que se celebra cada 22 de abril. Este día, instaurado para promover la conciencia ecológica y la preservación del medio ambiente, reúne a millones de personas alrededor del mundo. Los ciudadanos realizan actividades de limpieza, plantación de árboles, así como eventos educativos para difundir los valores del desarrollo sostenible y el respeto por la biodiversidad. Este día resalta la importancia de trabajar en conjunto para contrarrestar los efectos del cambio climático y proteger los recursos naturales que nos han dado vida durante milenios.

Acciones de Conciencia Colectiva

Una de las tradiciones más poderosas en la primavera es el regreso a la naturaleza. En países como Japón, donde se celebra el Hanami o la observación de los cerezos en flor, las personas se reúnen bajo los árboles para rendir homenaje a la belleza de la naturaleza y reflexionar sobre su transitoriedad. Este acto es un recordatorio de la fragilidad de la vida, una lección que invita a la humanidad a valorar el presente y a comprometerse con la preservación del entorno.

De manera similar, en algunos países de Europa, como en Alemania, la Fiesta de la Primavera se celebra con eventos al aire libre, donde las personas se visten con colores vibrantes, disfrutan de la música y celebran la abundancia de la tierra. En este contexto, las festividades están acompañadas de un profundo respeto por el medio ambiente, con prácticas que incluyen la agricultura ecológica, la reforestación y la promoción de la sostenibilidad.

La Reflexión Personal: Un Llamado a la Acción Global

"Lo que hagas por ti mismo, lo haces por todos los seres de la tierra." – Mahavatar Babaji

Las festividades de abril no solo celebran el renacer de la naturaleza, sino que nos invitan a reflexionar sobre nuestra responsabilidad en su preservación. Es el momento perfecto para comprometernos, como individuos y colectivos, a tomar acciones más conscientes y sostenibles que favorezcan tanto a la humanidad como al planeta que habitamos. Desde elegir prácticas de consumo responsable hasta promover el respeto por los recursos naturales, es hora de cultivar una mentalidad más verde y proactiva en todas nuestras actividades diarias.

Revista FEM International emprende

La visibilidad efectiva para emprendedores y nuevos negocios

ESTADOS UNIDOS - MEXICO - PERU - COLOMBIA - ESPAÑA - FRANCIA - POLONIA - VENEZUELA - ECUADOR - ITALIA - JAPON - ARGENTINA - URUGUAY - NORUEGA - ALEMANIA - SUI

3 razones
para elegirnos

1. Audiencia local e internacional
2. Impacto en varios formatos
3. Inversión accesible

CONTACTANOS AQUI

Lean nuestras ediciones online

EL MOMENTO DE BRILLAR ES AHORA

ELIGE EL PAQUETE ORO

Y DEJA QUE TU MARCA PROFESIONAL

CRUCE FRONTERAS

PLAN ORO

https://bit.ly/miplanoro

¿QUE BENEFICIOS TENGO?

- Autoridad escrita y credibilidad internacional.
- Publicidad que no pasa desapercibida.
- Recomendación de confianza.
- Difusión en redes sociales.

POR SOLO $100 MENSUALES

¡CUPOS LIMITADOS!

¿QUIERES MAS PACIENTES/CLIENTES EN EL 2025?
SI DIJISTE QUE SI, EL PAQUETE ORO ES PARA TI

Xpertax CORP
Jorge Arana Jr.
¡LLEGO LA TEMPORADA DE IMPUESTOS!
PONTE AL DIA CON TUS IMPUESTOS
30 plus Years of Experience
Authorized IRS e-file Provider
NOTARY PUBLIC
LLAMENOS PARA UNA CITA
(201) 869-1804
✓ Personal & Business Taxes
✓ Profit & Loss Statement
✓ Income Tax for all 50 states
✓ Sales & Use Tax
✓ Past Year Taxes & New ITIN numbers
✓ Business Formation & Payroll Service
✓ Realizamos todo tipo de Traducciones y Notarizaciones
www.xpertaxcorp.com
info@xpertaxcorp.com

LAW OFFICES OF INGRID ECHEVERRIA ATTORNEYS AT LAW
MAS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA
¡LA ABOGADA DE LOS LATINOS!
NUESTROS SERVICIOS
• Deportation Defense
• DACA
• Residencia y Ciudadanía
• Leyes de Familia / Divorcio
• Custodia / Soporte para Niños
• Abuso Infantil
• Violencia Doméstica
• Defensa de Deportación
• Corte Municipal
• Defensa por DUI
424-57th Street,
West New York, NJ 07093
INFORMES
☎ 201 295 8999
551 313 3191
Abogada Ingrid Echeverria
echeverriaimmigrationtv

MetroBix
Diverse Solutions
NUESTROS SERVICIOS
SEGUROS DE VIDA
REPARACION DE CREDITO
FORMAS DE INMIGRACION
SEGUROS DE CASA
SEGUROS DE NEGOCIOS
TRADUCCIONES
PRESTAMOS PARA SMALL BUSINEES
BUSINESS FUNDING
3904 BERGENLINE AVE
(551) 323-2599
3916 BERGENLINE AVE
(201) 751-5454
5918 BERGENLINE AVE
(551) 799-1117

fem
FEM
INTERNATIONAL
GROUP
Te acompaña
MARKETING
PARA
ESCRITORES
COMBINACION DE
estrategias y tácticas para
AUMENTA TU VISIBILIDAD
• Llegue a una audiencia global.
• Publicidad de promoción de sus libros.
• Publicidad en internet & Paid Media.
• Diseños creativos.
• Creación de marca personal.
• Entrevistas en programa cultural.
• Difusión en podcast.
¡NO TE QUEDES AFUERA,
SOLICITA MAS INFORMACION!
https://bit.ly/mkt_escritores
FEM International - Tel. +1 551.327.2498 - feyesperanzamag@gmail.com

entretenimiento

<< REGRESO A CONTENIDO

58 La semana de la moda de New York
63 World Cup FIFA Official poster
64 Rodrygo, adiós al mundial y a 2026: Rotura de cruzado interior y del minisco externo
65 México presenta la Copa Mundial para todos y todas" a 100 días del inicio del torneo

divina seguros
RIOJA
CaixaBank
37 PREMIOS GOYA
rtve
Sevilla.

LO MEJOR Y LO PEOR DE LOS 40 AÑOS DE

LOS GOYA EN LA ALFOMBRA ROJA

La modelo Nieves Álvarez a su llegada a la gala de la XXVII edición de los premios Goya. EFE/Victor Lerena.

Cuarenta años de Premios Goya bien merecen un recorrido por su alfombra roja, sencilla, sobria y corta en sus comienzos y de más 60 metros en su última edición, donde lo más granado de la interpretación cinematográfica española luce sus mejores galas en la mayoría de ocasiones; otras veces no tanto.

Sería difícil señalar cuál ha sido la mejor entre las mejores en el majestuoso recorrido hasta el auditorio elegido en el que se celebra la gala de los Goya, pero lo que sí es habitual es que las protagonistas que figuran en las listas de las más elegantes sean recurrentes cada año, aunque a veces también patinan.

Es el caso de Penélope Cruz, embajadora de Chanel, la firma de la que la suele vestir la noche del cine español, pero, sin embargo, destaca su presencia en 2016, cuando estaba nominada por «Ma ma», y lució un Atelier Versace en negro, con escote palabra de honor. O el Dolce&Gabbana que vistió en Sevilla en 2023, un bustier con falda con cancán, de gran volumen.

La elegancia natural de Ana Belén no pudo ser más sutil y acertada con un Delpozo de Josep Font, cuando recogió su Goya de Honor en 2017. En 2025 fue Aitana Sánchez Gijón la premiada con el mismo galardón, un momento para el que eligió un diseño bicolor en tul de Carlina Herrera, una de sus firmas de cabecera en la alfombra.

La actriz Silvia Abascal siempre está en la lista de mejor vestidas, como cuando desfiló en 2011 con un 'look' años 50 creado por Lorenzo Caprile, un ajustado diseño en lentejuelas beige, con escote ribeteado en negro y cola en el mismo tono, aunque no ha sido la única vez que ha dejado con la boca abierta a los asistentes.

En la misma línea de aciertos, la colombiana Juana Acosta sabe cómo deslumbrar cada año. Hay que resaltar el Dolce&Gabbana con cuerpo de cristales de

La actriz Penélope Cruz posa para los medios gráficos en la alfombra roja de la XXXVII Gala de los Premios de la Academia de Cine, «los Goya». EFE/ Jorge Zapata

2019, tanto como el rompedor Balmain de Milena Smit de 2022, que acompañó de un maquillaje espectacular, además de un acertado recogido, porque no todo es el vestido: el conjunto debe acompañar para lograr un 'look' redondo.

Destacar la presencia de Nieves Álvarez en los Goya es inevitable; su altura, su belleza y la manera de caminar de la modelo y presentadora son siempre un activo que resalta su elegancia, casi siempre enfundada en un diseño de su amigo Stéphane Rolland como el que lució en 2013 en blanco y negro, con un enorme rosetón rojo sobre el pecho.

En 2015, Blanca Suárez apostó por un vestido joya del diseñador libanés Zuhair Murad en color burdeos. Dos años después, de negro y lentejuelas, con un impresionante escote en V, aún más generoso en la espalda, apareció Amaia Salamanca con un diseño de Hervé Moreau para Pronovias.

Bárbara Lennie parecía una diosa egipcia en 2017 con un diseño de Gucci, con la pechera con volante en tul celeste y detalles de brillo dorado, cuerpo transparente y falda en cascada también de volantes.

Belén Rueda no deja de sorprender en cada edición, unas veces como princesa de las nieves con un Valenzuela Atelier en 2023 en blanco con una gran capa de plumas, o el azul Elsa, en pleno furor Frozen, de 2020.

Para olvidar

Aunque no es lo habitual, Paz Vega se encuentra en la lista de desaciertos por el vestuario que eligió cuando recogió su Goya a mejor actriz revelación en 2002, un diseño de una gran firma de difícil descripción, en gasa marrón, con el cabello recogido en una cinta que recordaba a Pocahontas en mitad del bosque.

Chocante, cuando menos, el vestuario de Laura Weissmahr al recoger el Goya 2025 en la misma categoría por su trabajo en 'Salve María' con una creación en tono nude, con cuerpo de corsé y con un moderno aire 'menina'.

En 2020, Nadia de Santiago decidió acudir a la gala con un conjunto lencero en lila con el que parecía recién levantada.

Ir de burbuja no ha sido siempre la mejor opción. Patinó estrepitosamente Alaska en 2005 con un vestido minifaldero oro y tampoco fue buena la elección de Rossy de Palma en 2019 con una fantasía flamenca de lentejuelas doradas.

Claro que el lamé plateado de Victoria Abril en 2012 es también para olvidar, como el recogido revuelto de su peinado de 2022.

Revista
FEM International

AHORA MAS CERCA QUE NUNCA

WhatsApp Business

GUARDE NUESTRO NUMERO

+1 551 254 8201

Somos parte de la comunidad Latina en el estado de New Jersey y aspiramos a seguir creciendo nuestra presencia aún más. Si desea dar a conocer su emprendimiento o tiene preguntas, simplemente contáctenos vía WhatsApp. Llegar a audiencias globales nunca ha sido más fácil que ahora.

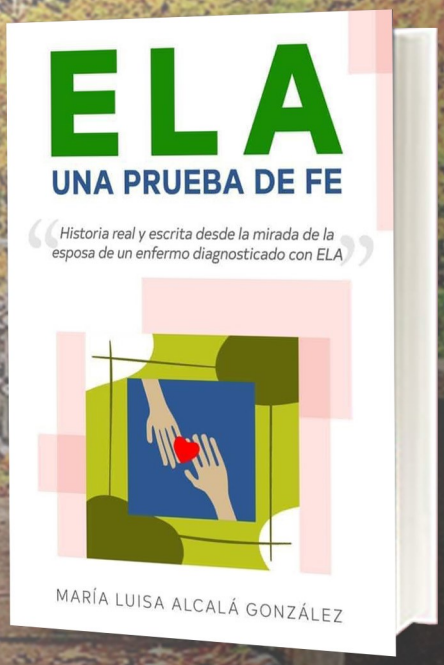
SUSCRIBANSE GRATIS AQUI

http://bit.ly/revistafemwhatsapp

amazon.com BEST SELLING BOOK

Presentación del libro:

ELA:
UNA PRUEBA DE FE



MARIA LUISA ALCALA

Historia real contada desde el corazón, que narra las experiencias vividas por la familia cuando uno de sus integrantes recibe el diagnóstico con la enfermedad Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

amazonkindle amazon

https://amzn.to/48p14DO